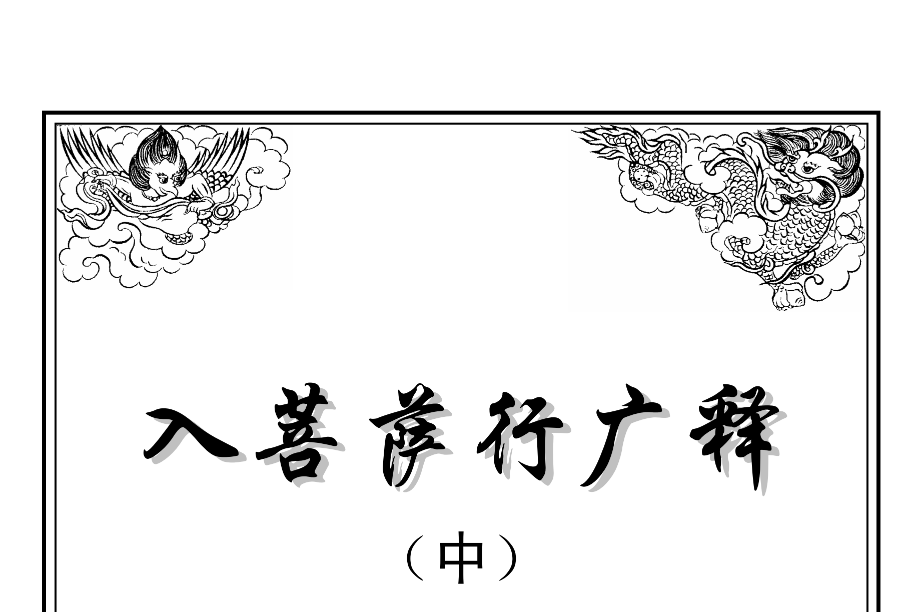
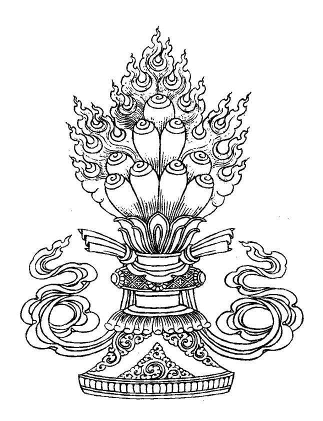


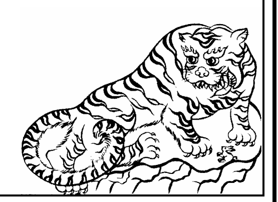
入菩萨行广释

（中）

索达吉堪布　讲释



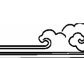








第六品科判









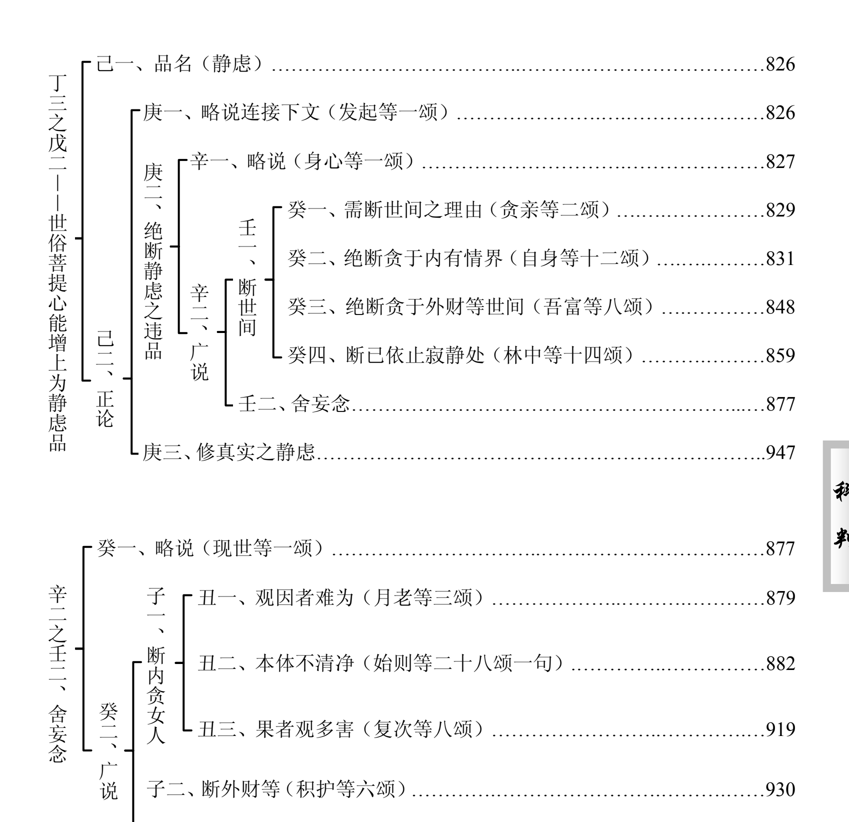

第七品科判



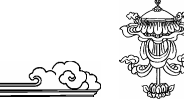




第八品科判（一）



科判




第六品 安忍

丁二之戊三、（于菩提心支相违之嗔恚者安忍品）分二：己一、品名；己二、正论。

己一、（品名）：安忍。

前一品宣说的为持戒度，现在论文进入安忍度的引导。安忍品的内容主要有三方面：一、断除嗔恚；二、修安忍；三、恭敬有情。在修持菩萨行的过程中，如果不断除嗔恚烦恼，会招致极大的违缘，给自己造成很大危害。认识到此后，应尽力断除嗔恨心，以种种方便善巧修持安忍，而且要认识到有情助成佛的功德去恭敬一切有情。本品中有许多重要的修行窍诀，以此藏传佛教的修行人对本品很重视，有的大德常单独传授此品，引导弟子修习安忍。因为凡夫人都有一些不共的烦恼，有的贪心重、有的嗔心重等，各各不同的烦恼习气要断除，必须要依靠一些方便法门去对治，对嗔恨心特别强烈的人来说，这一品尤为重要。性格不好，容易嗔怒发脾气的人，如果在听习本品时，将安忍窍诀铭记于心，在日常生活中反复观修，一定能消减、断除自己的嗔恨烦恼习气。对本品所阐述的窍诀，我有过一定的体会：有时虽然有大圆满、大手印的对治烦恼窍诀，但在某些情况下，运用本品中对治烦恼的窍诀却非常相应有力。你们有些人在听习前面几品的过程中，也有一些这样的体会，以寂天菩萨的大悲智慧加持，以前很多难以对治的烦恼，现在能很好地消除、控制，因此在言行方面也改

变了很多。

嗔恚在所有的烦恼敌中，可以说是最猛烈狂暴的敌人。常常可以看到一些平时很如法的修行人，一旦生起嗔恚，他的言行就变得十分可怕。为了制伏这种猛烈的烦恼，在本品中作者用了一百三十四颂从各个角度，阐述了多种殊胜的方便法，依靠上师三宝的加持力与这些甚深的窍诀，我相信大家都能改变、调驯自己的相续，如同麦彭仁波切所说：披上《入行论》安忍品的铠甲，任何一个嗔敌变化着五花八门的魔术来进攻，也毁坏不了自己的智慧身体。

己二、（正论）分三：庚一、除嗔恚；庚二、修安忍；庚三、恭敬有情。

庚一、（除嗔恚）：

一嗔能摧毁，千劫所积聚，
施供善逝等，一切诸福善。

对菩萨生起一念嗔恚，就会摧毁千劫以来布施、供养诸佛等一切善行所积聚的福德善根。

要对治嗔恚，必须先认识这种烦恼的危害性。因此，在本品之首偈，便说了嗔恚心可怕的破坏力：一念嗔恚，能摧毁千劫中供养圣尊等所积聚之福德。

在解释这个颂词时，以往各论师有很多辩论，主要辩论的问题是：一嗔的具体定义，嗔恚的具体对境，所毁福德的详细范围、界限等等。对这些问题，没有甚深智慧眼目，用凡夫分别念是难以抉择的。在汉传佛教中，弘一大师对这个问题也引《华严经》、《佛遗教经》作过论述，但对具体定义方面，没有详细的辨析；在藏传佛

教中，对这些问题有很多细致的辨析。我们在此作一番简析，以便让大家清楚地认识这个问题的细节，同时，也培养细致思维分析的习惯。

首先我们来分析“一嗔”。“一”是指时间，在根霍仁波切的讲义中，定义为“成事刹那”，即成办某一件事从头到尾的时间。有的人发起“一嗔”，时间可能要长一点，几分钟、一两个小时还是气鼓鼓的；有的人生嗔恨的时间只是一会儿，脸阴一会儿就云散天开，恢复正常。这里的“一”不是细微刹那（一弹指之六十四分之一），如果是这样，凡夫没办法认识嗔恨心。“嗔”在此指程度很猛烈的嗔恚烦恼，在一些论师的注释中，定义为“强而有力的嗔斗心”。嗔心更具体的定义在《瑜伽师地论》中抉择为五相——憎恶心、不堪耐心、怨恨心、谋略心、覆蔽心（《菩提道次第广论》卷五、一百二十八页中也有详述），这五相全部具足的称为圆满嗔恚恶业。关于“一嗔”的定义，争论较少，在此也不作广述，总之，就是心相续中的一种损害恶业。

关于嗔恚所毁的福德善根，辩论有很多，本论中说是千劫供施所积聚之福德；在《入中论》说为一百劫中供施、持戒所积聚之福德。这两论的差异是由嗔恚的对境不同而引起，《入中论释》云：“于凡夫生嗔坏百劫之善，于菩萨生嗔摧千劫之善。”嗔恚的对象一般有四种：上位菩萨对下位菩萨、下位菩萨对上位菩萨、等位菩萨互嗔、非菩萨嗔菩萨。《入中论》中所说的是上位菩萨对下位菩萨生嗔，此论所说的是下位菩萨或非菩萨对上位菩萨生嗔，以此有百劫与千劫的差异。有的论师说，

此二论之差异是所引经典不同而成，《入中论》根据是《曼殊室利游舞经》，此经云："曼殊室利，所谓嗔恚，能摧毁百劫之善根。"而《入行论》所根据的是《宝积经》，此经中说：一嗔能毁千劫所积之善。大家如果去翻阅《大智度论》、《瑜伽师地论》，可以看到很多详细的教证与论述。

关于嗔恚所毁的善根，果仁巴论师、宗喀巴大师、根桑曲扎仁波切都说包括回向与菩提心所摄受的一切善根，这一切都可为嗔恚所毁。宗喀巴大师说：菩萨肯定是有菩提心的，但在经论中都说过，他们生嗔恚会毁坏福德善根，以此可推证菩提心与回向所摄的福德善根能被嗔恚摧毁。也有一些论师引用《华严经》与《大集经》中的教证，说菩提心所摄的善根如同金刚宝、入大海之雨滴，乃至未得菩提之间都不会毁坏；在根霍仁波切的讲义中，也说已回向的善根与菩提心所摄的善根不会为嗔恚所毁。当然，我们可以去理解上述的教证中所说的，是无有强烈违缘的情况下，回向菩提所摄善根肯定是不会失坏的，如果有强烈的嗔恚违缘，菩提心与回向所摄的善根也能被毁坏。这个辩论大家应动脑筋去分析，也应去寻找教证，找找汉传佛教中是否有论师分析过。

善根分为随福德分善根与随解脱分善根，前者是有漏的福德资粮，后者是智慧资粮。二者中随福德分善根，许多论师都承认可以毁坏，但智慧资粮是否可以摧毁呢？这也有许多辩论。在别的论著中还说：愿菩提心所摄的善根能被嗔恚摧毁，行菩提心所摄的善根不能被摧

毁等等；还有关于嗔恚摧毁的是福善的现行而不是种子……有许多不同的观点。在此我们从简，不作广述。

无论如何，对一个已生起菩提心的佛子生嗔，其后果非常严重，在第一品中也说过："佛言彼堕狱，长如心数劫。"《经集论》中引用了《三摩地王经》云："互相若生嗔恨者，净戒广闻不能救，参禅住静不能救，布施供佛亦无救。"凡是想积累资粮的修行人，应尽全力去避免犯这种过失。

罪恶莫过嗔，难行莫胜忍；
故应以众理，努力修安忍。

没有哪种罪过像嗔恨那么恶毒，也没有一种修持像安忍那么难行。所以应当以种种正理、方便，努力修持安忍。

所有罪业之中，没有一个像嗔恨心那样严重地障碍修行，断灭福德善根。大家都知道，自性罪与佛制罪有许多种，但这些罪业，哪一种能在刹那间摧毁所有福德善根呢？比如修行人为贪心所转，毁坏戒律而造下恶业，压制了善根的增长，可是以前已经积累的福善会不会毁掉呢？这点我们在经论中没有见过宣说会毁掉的观点，其他如痴、慢、嫉等，也是如此。但嗔恚却不一样，它不但能压制善法的增长，而且要将以前积累的福善全都摧毁。

嗔恚烦恼发作起来，能将千劫所积的福善在一刹那中全部摧尽，这种恶业的破坏力确实有点让人发怵。在《学集论》中，详细地引用众多教证，论述了嗔恚在诸恶业烦恼中是最严重的罪业。《佛遗教经》中说："嗔恚



之害，则破诸善法……劫功德贼，无过嗔恚。”天台智者大师说：“嗔恨心乃行人失坏佛法之根本。”意思是说嗔恚是摧毁修行人行持佛法功德最厉害的恶业。

正因为嗔恚烦恼有如此猛烈的破坏力，我们要对治它，去修安忍，非常非常困难。修布施、持戒苦行中，没有能比得上修安忍这样的难行。每个人大抵都有过生嗔恨心的体验，比如说别人无缘无故打你、羞辱你，开始时也许能忍，但到了一定程度，自心突然如火山一样喷发，愤怒的情绪如同岩浆、浓烟四处喷射，自己双眼圆瞪，牙齿紧咬，头上血管胀得大大的……此时要生起安忍，保持平静，可比做什么都难。一些脾气暴躁的人，平时没吃没穿，饥寒冷热基本上都可以安然处之，但遇到嗔恨心爆发时，要他去修安忍，很难办到。这时他听闻过的佛法起不了作用，道友们怎么劝告也不行，甚至上师怎么说、佛菩萨怎么说也不管了。一个人憋到了极限的时候，如果他自己不能掌握真正有力的对治方法，外人再劝导，也极难起作用，他要在这时候忍下来，没有比这更难之事，龙树菩萨在《亲友书》中也说：“如是无等忍苦行”——精进等修法没有能超过安忍的。

要对治破坏力最大的嗔恚烦恼，应该依凭各种教理，深入详细审观思维，运用一切办法，去修习调伏嗔恨心的安忍。这些殊胜的教理方便，作者在本品中作了系统的阐述。我相信通过这些系统的安忍窍诀，我们嗔恨烦恼最厉害的人，循照着一层层听闻思维下来，自己的嗔心定能渐渐削弱，乃至断除它的根，生起安忍波罗蜜多的功德。

若心执灼嗔，意即不寂静，
喜乐亦难生，烦躁不成眠。

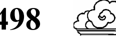
如果一个人内心执持着嗔恚热恼，那么他的心意得不到宁静，身心的喜乐很难生起，而且会心烦气躁，坐卧不安。

内心怀着嗔恼的人，不会有一丝一毫的宁静，他的心如同在火中受着烧烤一般，有着难以忍受的焦灼痛苦。由于嗔恚毒火的燃烧，内心恶念如锅中沸油，沸腾不息，根本无法平静。饭也吃不下，觉也睡不着，平时再好的受用，此时也感受不到其中的快乐，身心从内到外，一点滴安适的感受也不会有。

一个人心怀嗔恼，他的一切安乐会被摧毁，立即陷入“喜乐亦难生，烦躁不成眠”的状态。观察那些嗔心烦恼较重的人，就可以发现他们经常有这种痛苦。他们往往为嗔恚烦恼所催动，与别人发生冲突，事过之后，一直处于愤懑之中；在言行里，经常体现出烦躁狂乱的情绪，所有安乐喜悦似乎都已经远远离开了他。本师传中说：生嗔心的人，脸一刹那就变得非常丑陋，纵然外表装饰了最好的饰物，也显不出丝毫庄严；他的宝床最舒适，也睡不安宁，辗转反侧如处荆棘中一样……经常受到嗔恚情绪的刺激之人，大都会产生高血压、心脏病、胃病、失眠症、精神分裂症等不少疾病。

前面说“一嗔能毁千劫所积之福善”的过患，有些人也许会因无法现见而生疑惑，但对嗔恚这种可现见的过患，都会知道吧。

纵人以利敬，恩施来依者，



施主若易嗔，反遭彼弑害。

尽管有人能以名利惠施来依附他的人，但是，如果他容易嗔怒，反而会遭到受惠者的杀害。

虽然一个人财多位高，能经常给眷属施惠高位、财利，但如果他经常大发脾气，伤害下属的身心，最后下属不但不会报答他惠施名利之恩，反而生起反叛嗔害之心，将他杀害。翻开一些史料，可以发现有许许多多这类事件：世间的一些大人物，往往因自己的嗔怒不能克制，而导致下属的反叛，给自己带来杀身之祸。内心嗔恚烦恼不断除，外面布施最多的名利受用，也不能摄受他人，成办自己的事业。佛说过嗔恚能“坏自名闻，今世后世，人不喜见”，大发嗔恚之人，会毁坏自己的名誉，今生后世，别人都不乐意见到他。这种过患，作为一个要利益他人的修行人，必须要尽力避免。

嗔令亲友厌，虽施亦不依。
若心有嗔恚，安乐不久住。

嗔恚会导致亲人朋友对自己生厌烦，虽然自己施惠拉拢，他们也不愿依附。总之，如果心怀嗔恚，绝不会有安乐的生活。

性情暴躁易怒之人，如果不克制，他的亲人，朋友也会厌离、舍弃他，不要说一般的朋友，就是他自己的父母、妻室儿女，也会厌弃他。世间那些胸怀狭窄、性格暴戾的人，不会有人愿意去依附亲近，因为除了菩萨圣者外，没有人愿意忍受他人的嗔恼。人们常常说：“某某虽然是我的亲戚，但他脾气太坏了，一接近他，我心里就烦、恐惧，所以，还是离他远一点好。”这样的事



例，我们在生活中可以见到不少。

在藏文原颂中，“嗔令亲友厌”一句为“嗔令亲亦厌”。易嗔之人就连亲人都厌恶他，更何况他人呢？纵然他有很多财物，能经常惠施，亲人们也不愿去依附他，因为嗔恼者如毒蛇，不时地要伤害别人，有谁愿与毒蛇生活在一起呢！

一个心中经常怀着嗔恚的人，今生与后世都不可能存在安乐。他的内心时常为嗔火所烧痛，外面也没有一个人愿意与他共处，那他今生能从何处得到安乐呢？他的福德善根被嗔火所毁后，于后世中，也唯有恒时处于孤独痛苦之中而已！

嗔敌能招致，如上诸苦患，
精勤灭嗔者，享乐今后世。

嗔恨之敌能招致如上所说的种种过患和痛苦。反之，一个精勤致力于消灭嗔恨烦恼者，定能在今生和后世享受安乐。

嗔恨烦恼敌招致的苦患，在第一至第五颂中分了隐含与现见的苦患两大类。隐含的苦患指“一嗔能毁千劫所积善”、“罪恶莫过嗔”，这些苦患我们虽然无法在当下现见，但依据圣教量和比量，也能非常明显地了知。可现见的过患，在上文中列有：意不寂静，喜乐难生，烦躁难眠，反遭受惠者杀害，亲友厌、不依，安乐不久住。当然，这是作者以简略的文字，概括性地总结出这几种，如果详细分说，嗔恨心招致的苦患其种类与严重性都是无法付之言表的，在《入中论》、《本生传》、《学集论》中，对此也有阐述。

对嗔恚的无边苦患，我们每一个人都要清醒地认识。大家反复忆念，并且对亲身经历过的种种嗔苦进行剖析，如果对此能生起真实的了解，《入行论》中的忍辱铠甲，也就不用我再三苦口婆心地劝求，你一定能自动地去披上。

知道了嗔恨烦恼的严重苦患后，每个有头脑的人，当然要去消灭自己的嗔恨烦恼。但精勤灭嗔有什么样的利益呢？论中以“享乐今后世”做了概述。精勤灭嗔是指以种种殊胜的方便法，息灭断除嗔恨心。在下文中，将观察嗔恨之因、果、本体等，从各个角度深入细致地讲述这些方便法。如果能依照这些窍诀去摧毁相续中的嗔恨烦恼，那么今生中会过得非常快乐，来世也能享受由此而感召的安乐。此处的“享乐”包括享受世间的人天安乐，也包括出世间的无漏大乐。在《菩萨地论》中说：“修安忍者能摧伏嗔恨，故无有不乐，死时天人也会降临，在鼓乐声中迎接他。”《般若摄颂》中也说：“披上忍辱铠甲者，蛮者毒箭岂能害，忍德化箭为花朵，彼人美名传四方”等等，这些都说明修安忍者能得世间的安乐。在《亲友书》中，龙树菩萨说修安忍者“断嗔获得不退果，此乃佛陀亲口说”——佛陀亲自说过修忍除嗔者能得到不退的果位；在《妙臂请问经》中也云：“修安忍者，以少功力及微小苦，能圆满波罗蜜多。”这些教证说明修安忍者，能得出世的无漏大乐。

总之，嗔恨有如上所说的大苦患，而修安忍灭除嗔恨能得世出世间的种种安乐，能明白这些道理，我们除嗔修忍的决心就一定会生起来。但要摧伏嗔心烦恼，首

先要了解嗔心生起的因缘，找到它的根本，方能有效彻底断除它。以下，开始分析嗔恨生起的因。

强行我不欲，或挠吾所欲，
得此不乐食，嗔盛毁自他。

他人强硬地做我不喜欢的事情，或是阻挠我想做的事情，遇到这些生长嗔恼的因缘后，嗔恨心便会盛发起来，毁灭自己和他人。

嗔恨心生长之因缘有两种，一种是他人“强行我不欲”：自己不愿意接受的事，他人却强行实施；另一种是“或挠吾所欲”：自己非常向往的事物，他人却横加阻挠。在颂词中将此二比喻成“不乐食”，即长养嗔恨烦恼的食物。嗔恨烦恼敌得到这两种“不乐食”——心意不悦的因缘后，便会增长它的身力，而摧毁我和他人的所有安乐。

“强行我不欲”与“或挠吾所欲”这两种情况几乎每个人都遇到过。遇到了这两种情况，一般人内心自然会产生不悦的情绪，这种不悦意的情绪，如同嗔恨心台风的“温床”，它具足了形成台风的气压、温度，嗔心台风藉此便会蓬勃发展为不可抑止的风暴，摧毁它所触及的一切。

所欲不遂，而不欲来临，导致了不乐情绪的产生，这是爆发嗔恨的前因，“嗔盛毁自他”是它的果，这二者之间的前因后果关系大家一定要注意。举个例子，我们有些人打主意建房子，挖地基时要触及他人的围墙院子，便形成了矛盾。双方之间一个要“行我不欲”——他人想占领自己的“神圣领院”，一个要“挠吾所欲”——他

人想阻挠自己“建房大业”，这时候，生长嗔恨心的前因便具备了。如果双方能明白这点，遇到这类嗔心生起之前因时，能注意到并提醒自己：这时如果不加对治，克制自己，嗔心将会炽燃，焚毁自他的功德善根，导致自他今生后世感受无边的苦痛……以此而醒悟，立即以妙法对治，断除嗔恼增长的食物，这样一来就不会有不良的后果发生。但修行不好的人，不能明白这些道理，他们会如同《天鼓经》中所说的那样：“分别薪所生之嗔恨火，最终焚毁自他一切，导致一切祸害。”也就是说他们会不断地回想执著不悦意之事，以此而不断给自己的烦恼敌投喂“不乐食”，最终导致“嗔盛毁自他”的可怕后果。我们去细心观察，就会发现类似的事情，其因时时刻刻就潜藏在自相续中，也不时会有可能在身边发生。

故应尽断除，嗔敌诸粮食，
此敌唯害我，更无他余事。

所以我应尽全力，彻底断除滋养嗔敌的“粮食”（即不乐意），因为这个怨敌除了伤害我外，再不会有其他的事了。

认识到不乐意情绪是滋长嗔敌的“食粮”后，我们便可抓住这个根源，彻底铲除或有效地预防嗔恨大敌的危害。虽然凡夫人很难做到安忍，但只要能掌握本论在此处宣述的殊胜窍诀，断尽不乐意情绪，修习安忍并非很困难。

一般人生嗔恨心，往往是因为他人的言行对自己有所触犯，以此而产生了不乐意情绪，在这种情绪的基础

上，嗔恨心才会滋生。如果没有不乐意情绪，嗔心不会无缘无故而生起。而这种不乐意情绪，在刚刚开始时，并不是那么厉害，我们如果能稍具正知正念，掌握了一些对治方便法，去克制、平息它，也就会容易。

不乐意情绪，其根源是我执与我所执，执著越强的人，生起不乐意情绪的机会便会越多。那些嗔恨烦恼特重的人，他们对自我与外境的执著特别强，一旦遇到逆境，马上就在内心生起不乐情绪，而且这种情绪随着他的执著会不断滋长，就像往火炉中不断添干柴，火也就越来越旺；同样，不乐意的心态越严重，最后的嗔火也就会炽盛至无法抑制的程度。

我们如果具足出世的智慧，我与我所执淡薄，不管遇到什么逆境违缘，别人给自己制造了怎样的挫折伤害，也不会有太大的不乐情绪产生，嗔火也就生不起来。当然，作为凡夫之时难过的心念肯定会有一些，但以正知正念调治自心，将注意力从执著分别念上分散，尽量保持平静，那样也就会顺利地安忍下来。比如说我手里这个保温杯，让别人强行拿走了，如果我开始就不把它当一回事，了知它只是梦幻中的假象，就像在梦中有人抢自己的财物，知道是梦后，怎有可能生起不乐情绪呢？即使不能了知一切法是无生的空花幻影，只要我们保持豁达坦荡的心怀，不乐意情绪也是不那么容易生起。杯子让人拿走了，没什么，杯子总会有不在的一天；房子让别人占了，没事，以后有条件自己再修；亲戚朋友让人伤害了甚至让人杀了，也没什么，天下没有不散的筵席，人总要死，我尽自己的责任修佛法超度他们就

行了；别人来杀自己，也没什么大不了的事，业报成熟了，这幕戏剧该上演了，我自己一生能好好地学佛，也该满足了……能做到如此，嗔火是无法盛燃起来的。

但关键问题在于我们有太大的执著，心怀也不能保持豁达：“这是我的财产、我的名誉、我的权利……，他这样做、这么说，全都不对，全都是对我的伤害……”一个人总沉陷于这样的心态中，就会变成刺猬一样，处处与他人产生冲突。

嗔恨烦恼是八万四千烦恼魔军中非常厉害的魔王，修行者对此应予以足够的重视，在平时作充分的准备，不然它就要给我们突然袭击，制造众多的违缘痛苦。而平时的准备工作，最好的莫过于闻思修习《入行论》中所阐述的窍诀，这些窍诀是摧毁铲除嗔恨烦恼魔头的智慧猛将。

以正知正念，以梦幻慧观，保持坦荡无执的心境，彻底断除嗔敌的食粮。经常能如是修习，那么你就会很快圆满安忍度的修习。我平常要与许许多多的人打交道，也就要经常做这样的观修：如果有人拿着一把刀来砍我，我一定要安忍不动，即使他将我弄得死也死不了，活也活不了，我也要修习忍辱。这不是我今天在课堂上给你们说好听的话，过去我一直就这样发心。假使真实遇到这种情况时，我不敢说完全能做到如此，但自己现在这种发心是坚定的。如果你们在平时也经常做这样的观修，那么一旦遇到违缘，心境就易于保持平静，不乐意的嗔敌食粮也就不会轻易生长。这些方便法门希望大家详详细细地听闻思维。

嗔恨心的敌人，如果不去断除它的粮食，予以彻底消灭，反而不断给它喂食，使它的身力得到增长，那么它就会用尽一切恶毒的痛苦在今生折磨我们，在我们死后，更是毫不留情地将我们扔进三恶道火坑。它唯一的工作便是残害折磨我们，只要存在，它对这份专职工作一定会非常卖力，尽心尽职；只要我们在相续中，投喂了“不乐意”情绪这种食粮，嗔恨心便会藉此致我们于不乐的处境。嗔恨心如同一棵毒树，专门吸取“不乐意”的毒液，而长出“不乐”的毒果，从它的起因到果实，都是不乐意的恶毒。对这样的毒敌，如果还要不停地去投喂粮食，那真是愚昧之极！嗔恨心如同黑暗，只要有它存在，安乐的光明绝对不会存在，因此，我们要深刻地反省，时刻不忘断除它，断除它的食粮！

遭遇任何事，莫挠欢喜心，
忧恼不济事，反失诸善行。

无论遭遇到任何逆境违缘，都不要扰乱欢喜的心境，因为忧恼心不但于事无补，反而会使人失坏许多有益的善行。

人生的旅程，不会永远是那么平坦宽畅，风和日丽，作为因善恶业力交杂而投生的人，不可能不遇到一些逆境违缘，特别是修持佛法时，更是充满着种种不顺遂的惑业和魔境。在遇到这些时，修行人千万不可扰乱自己的欢喜心。所谓的欢喜心，是不乐意相反的心态，包括种种因世出世间善法而引生的愉悦安乐心。在《无尽意经》中，欢喜心定义为随念佛法而生起的信心和胜解心。

作为一个修行人，保持欢喜心非常重要，这其中有





许多深妙的道理。浅层次来说，如果一个人总能保持着平和安乐的欢喜心，则不易为外境改变，做事情能高度专注，易于成功；如果总是闷闷不乐，修法做事自是无法顺利进行，就连身体也会弄得病羸不堪。丹增活佛写了《如何面对痛苦》，大家看了都很有启发，我想还应该给大家写一本《如何保持快乐》，让大家修持保持快乐的法门，像古代的大修行人一样，在任何环境中，都过着安乐无比的生活。我们都看过密勒日巴尊者的传记。尊者在山中修行时，无衣无食，一个朝拜他的僧人见到后，以为尊者生活很痛苦，哪知尊者不分昼夜浸润在佛法甘露中，“老密随心所作事，皆在大乐法界中……”随口吟出的《八种快乐歌》，其中阐述的快乐，他人是难以品尝到的。以前贝若扎那大译师遭人迫害流放时，也唱过修行人的快乐歌。这些大修行人，内心安住于对佛法的胜解信心中，一生都保持着快乐心境，外境如何险恶，也无法损减、动摇他们的修行。一般的凡夫虽无法达到这种高度，但在遇到痛苦时不能过于厌烦，遇到安乐时，也不能过于贪执，这是做人的一个基本准则。《月灯经》中说：“若遇安乐境，不应起贪欲，若遇痛苦境，亦不生厌烦。”能保持平等的心态，我们的生活就会安乐而圆满，修行也必定会日日增上。

遇到违缘时，如果让忧恼不乐的情绪侵蚀自心，不但于事无补，反而会引生更大的烦恼，甚至嗔心大发，彻底破坏补救、改变的机会，也失坏多生累劫所积的善行，当下与将来的生活都陷入痛苦之中。我们大多有过遇到违缘的体验，比如说生病，患病之后，如果为病苦

而忧恼，对治疗疾病不但无有益处，反而会使病情加重，服多少药都起不到作用，慢慢就会发嗔恨心，恨病魔非人制造障碍，恨医生不给自己好好治疗……结果越来越糟。相反，如果在遇到疾病时，仍保持豁达、欢喜的心境，即使是重病，也会变得轻微起来。

《入行论大疏》中说：“如果别人来砍我的头，不但不对他生嗔心，也不能失去自己的欢喜心。”要做到这点，现在我们许多人都有困难，但面对一些小小的挫折痛苦时，应该是能够依教奉行。别人无意之间的冲撞，一些风言冷语，一些无关紧要财物被拿走，一记耳光，乃至在头上敲几个包等等，面对这些，如果不能忍受，让忧恼侵入相续，那么忍辱波罗蜜又从何谈起呢？如果不让这些扰乱自己的欢喜心，外境的逆缘便会极大地帮助自己修心，变成极好的增上缘。

每个修行人，随自己往昔的业力，在修法中难免要遇到一些逆境、困难，这种时候，正是检验自己修行的机缘。藏族人的俗话说：“在快乐的时候，大家都像是修行人，遇到挫折时，各自的烦恼就会露出来。”这时候，可不要生忧恼，特别是男众，“男儿有泪不轻弹”，一边大发雷霆，一边挥泪大哭，那可是软弱、心理崩溃的表现。

世间人的痛苦违缘，要比修行人大得多，可是那些保持着轻松愉悦心境的人，他的生活相对别人来说，是很安乐的。有一次我去朝礼拉萨，住在一家很大的私人旅馆里，旅馆的旁边住着十几个乞丐，白天他们到处乞讨，到了晚上，他们就在一块唱歌跳舞，过得特别快乐。

可是旅馆里老板与我交谈时，谈吐的全是担忧、苦恼，好像他完全沉浸在悲惨生活中。我当时非常感叹：人的苦乐确实不在外境，而是在于内心对生活的态度啊！一些世间人尚能以开朗的心态将困难转变为安乐，我们修行人有更为殊胜的窍诀，为什么不能呢？《宝积经》中说：“若心得自在，诸法亦自在。”能保持欢喜而自在的心境，则于诸逆境中，自然远离引发嗔怒的忧恼情绪，而一切外境困难也就变得无关紧要。

若事尚可为，云何不欢喜，
若已不济事，忧恼有何益？

如果事情还可以补救，为什么不保持欢喜心呢？如果事情已无法可施，生气忧恼又有什么益处呢？

这一颂是作者教导我们对待逆境的正确心态。自己在生活修行中遇到违缘时，应仔细、冷静地观察，如果事情尚可补救，那就不应该生气忧恼，而应为不幸中的万幸，或说为绝处逢生而高兴，保持轻松专注的心态去尽力进行挽救工作。如果事情已经到无法补救的地步，那更不需要生气忧恼了，因为那样除了伤害自己外，还有什么用呢？

这种方法或许你们以前知道一些，但是这不是了解后就可以了，而是需要真正运用到日常中去，将修行与生活结合起来，反复锻炼才行。比如说现在有人给你浇了一盆凉水，在这种时候，一般人的反应自然会是为此而惊慌愤怒，要怨恨嗔责对方甚至与对方吵架、拼斗起来，其结果只有是引发更多的痛苦。如果你有足够的智慧，能在这种时候，冷静地观察：噢，幸好不是开水，

这没什么大事，只要马上擦干，换一件干衣服就可以补救了；如果与别人争吵，既伤害他人，自己也会为此感受痛苦，现在也会多挨一点冻……马上心平气和地跑回去换衣服，其结果会是风平浪静，如果自己修行不够，这类小问题的后果却是越闹越大。世间的许多矛盾都是因小事而起，去年在我的家乡，有人为一百五十元钱的地毯而争论不休，结果杀死两人。假如世人都能掌握此处所述的处事方法，从国际大战到家庭风波，无疑会减少许多。

根霍仁波切在本论的讲义《文殊上师教言》中说：“如果事情发生了，像青稞撒在地上，你还可以拾起来，那就不必要去为此而失去欢喜心；如果事情像打烂了的碗一样，无可补救，那你再嗔恨也没有任何意义。”这个比喻如果大家能时时记住，生活中许多麻烦就能避免。在很小的时候，我有一次不小心打烂了一个碗，母亲为此而很生气，我就说：“母亲，我已经做错了，你再生气碎碗也不会合起来，以后我注意，不再打碎碗了……”因为自己对这些生活、修行的智慧有一些认识，此生中也就以此而顺利度过了许多违缘逆境。希望你们能反复诵持，观修这个窍诀，如果在面对违缘时，能娴熟地运用，则哪会为逆缘而“嗔盛毁自他”呢？

庚二、（修安忍）分二：辛一、认嗔境；辛二、真修安忍。

辛一、（认嗔境）：

不欲吾与友，历苦遭轻蔑，
闻受粗鄙语，于敌则反是。



我不乐意自己和亲友遭受痛苦，为他人轻蔑，听受当面的粗恶语与背后毁谤的卑鄙言词，但是对于敌人却刚好相反。

在进入“真修安忍”前，我们要先对自己嗔恨境进行分析。前面我们已经分析了生嗔的原因为他人“行我不欲”与“挠吾所欲”，该偈从不欲与所欲的对境上，再进行阐述。

有我执的凡夫众生，他们不希望、不乐意的对境，总括起来，不外乎有四种：历苦、遭受轻蔑、闻受粗语、鄙语，而且由于众生强烈的我所执，他们对自己的亲友眷属，也不希望遭受这四种不欲之境。如果自己和亲友遭受到这些不欲境，马上就会生起忧恼，大发嗔恚。相反，有我执的凡夫，对仇敌有“敌对”、“相反面”的分别念，因而总是希望敌人得到这四种不乐境，如果有人阻碍敌人遭受这些，他们也会因此而大发嗔恨。从字面上解释本颂的内容，就是上述的八种不欲与四种所欲，共十二种嗔境。

再深入本颂的内容，详细地分析，有些讲义中说可分为三十六种不欲境与三十六种所欲境。从不欲上分析，自己不欲历苦、遭轻蔑、闻受粗语与鄙语；不欲自己的亲友历苦、遭轻蔑、闻受粗语与鄙语；不欲敌人能避免历苦、遭轻蔑、闻受粗语与鄙语（或说不欲敌人得到这四种不乐境的反面：安乐、受尊重、闻受爱语、敬语）；这十二种不欲境各从时间上分过去、现在、未来三种，得出了三十六种不欲境。从所欲上分析，自己希望得到安乐、尊重、闻受爱语、敬语；对自己的亲友方也是如此；对自己的敌方，

希望他们历苦、遭轻蔑、闻受粗语与鄙语；这十二种所欲境，各又分过去、现在、未来三种，这样共三十六种所欲境。

我们了知这七十二种嗔境后，可以细细地对照省察，自己对哪些有特别的执著，找出自己生嗔之根，便可全力以赴去断除。

辛二、（真修安忍）分三：壬一、于造不欲者修安忍；壬二、于所欲阻碍者修安忍；壬三、于诽谤吾者修安忍。

壬一分四：癸一、令吾受苦而修安忍；癸二、于斥责吾者修安忍；癸三、于吾友造不欲者修安忍；癸四、于敌造福者修安忍。

癸一分三：子一、痛苦领受之安忍；子二、于法定心之安忍；子三、怨害不嗔之安忍。

子一、（痛苦领受之安忍）：

乐因何其微，苦因极繁多，
无苦无出离，故心应坚忍。

在轮回之中，产生安乐的因何其稀少，而导致痛苦的因缘极其繁多；然而没有痛苦就不会生起出离心，因此，自心应坚毅地安忍痛苦！

对嗔境作了分析后，论主再引导我们对不同的嗔境一一修安忍，首先是修安受痛苦之忍。陷于轮回中的众生，如果要享受安乐，必须要广植乐因——修持五戒十善，可对众生来说，修善法的机缘极其稀少，而苦因——造恶业的因缘却非常多。《地藏经》中说：“南阎浮提众生，起心动念，无非是业，无非是罪。”华智仁波切在《大圆满前行》中，分析了众生所有的衣食受用，




唯以造恶业而成，最终要以此感受无边的恶趣痛苦。造善业极少，而起心动念，穿衣吃饭喝茶都在制造苦因，以此轮回众生的痛苦怎会不多呢？佛在《正念经》中说：“轮回如针尖，永无少安乐。”弥勒菩萨也说：“不净粪中无香味，五道之中无安乐。”《法华经·譬喻品》中云：“三界无安，犹如火宅，众苦充满，甚可怖畏。”痛苦的毒火无时无刻不在焚烧着轮回众生。

但是，“无苦无出离”，我们虽然都不乐意感受轮回痛苦，然而痛苦是修持佛法的助缘，是帮助众生进入佛门的助缘。因为感受到痛苦，众生才会生起出离轮回的心念。就像我们在座一些人，有很强的出离心，这种出离心是因为亲身经受了，或反复思维认识了世间的种种苦楚而生起。我了解你们许多人出家的原因，是因为遇到了某种苦难，由此引发了对轮回世间苦谛的一些认识，于是无法忍受，转而寻求解脱，出家修行。因此，在这个意义上，你们得感激这些痛苦。无垢光尊者说：“遭受损害遇正法，获解脱道害恩大；痛苦忧伤遇正法，得安乐故苦恩大。”由感受痛苦而厌世，由有厌世心才追求解脱，如《四百论》中所说：“谁不厌三有，彼岂敬寂灭。”痛苦对自己的修行有如是增上助进作用，因而我们当以坚毅的勇气去面对忍受，把痛苦转为道用。

《功德妙瓶》中说：“痛苦有些是无始以来的恶业之果；有些不是宿业感召的果，而是突然性的遭受他人损害而致；有些是修持佛法中的苦行而致；不管是哪一种痛苦，善修安忍者都可以将它转化为安乐。”依据一些经论，痛苦分为两种：一种是无始轮回中造恶业而受

苦报；一种是往昔的善业感召，让你感受到痛苦，以此而逼迫你进入解脱道。如果没有感受到这两种痛苦，像天人一样恒时感受安逸，我们不可能进入解脱道，修行也不会成功。感受痛苦有这样的功德，因此，我们在遇到任何痛苦时，自心不能脆弱、逃避，能够去正视痛苦、安忍痛苦，修行就会有极大的进展。以前高僧大德们，他们无论遇到何种挫折违缘，都是坚定的安忍，将这些转化为自己的功德花鬘，转化为利益众生的功德事业！

我们在座很多人，年纪轻、阅历少，没有感受过什么痛苦磨难，但是，既然随业力流转在轮回里，就不可能没有痛苦。身心痛苦有时会猛烈现前。这种时候希望你们不要脆弱，一旦陷入脆弱的状态，拿不起“坚忍”的武器，痛苦就会把你打败，让你越来越无力，越来越难受。你的生命也会变成一片死灰，眼前一切都会显得沉重不安，对因果的取舍、对上师三宝的信心等一切修行都会受到负面影响。我时常观察，也经常这样认为：如果内心不自在、不能坚忍，那自己的一切作为，都会受到致命的障碍；如果心意愉悦、坚实，那自己做任何事，像念诵、静坐、观修等等，都会进行得顺利而圆满；自心坚忍无畏时，对一切有情都能发出真挚的慈悯，愿意代他们受所有的痛苦……

在痛苦时，不要说“好痛苦，好难受”之类自我暗示、自我折磨的话语，好好地忍下来，安静一会儿，然后开始细细地观察自心。把自己所学的知识全部用上，看看痛苦到底有什么成分，在自心哪个部位，在如何进行工作……当智慧的光芒专注到内心时，痛苦黑暗一定

会无影无踪、灭迹无余。

初学者不一定能掌握这些有力的智慧方法，但不要紧，你如果不能修这些法门，或是力量不够，那你应稍静一静，停止那些厉害的分别念，然后问自己：“我这样痛苦下去有什么意义呢？只有自己折磨自己而已；三界中的父母众生，有许多在受着比我更严重无数倍的苦楚，我却只想着自己，现在我应观修自他交换的修法……”噶当派的格西们说过：“如果自心特别苦恼，应该立即观三界轮回众生的痛苦，以自己现行的痛苦去代受他们所有的痛苦，以此而使自己的受苦变成功德。”这时自己受的痛苦越多，就可越减轻无量众生的痛苦，自己积累的功德也就越多。如果不这样观修，自己受的苦不仅毫无意义，而且还会给修行作障碍。我们这样作观修，如果能以至诚的悲心猛厉发愿，对众生痛苦的关注超过对自己的关切时，自己的痛苦也许马上就会消失。只要有勇毅坚忍的心态，观修这些殊胜的窍诀就一定能转痛苦为道用。

苦行伽那巴，无端忍烧割，
吾今求解脱，何故反畏怯？

那些苦行外道和伽那巴尚且能忍受无义的灼烧、割身等痛苦，现在我为了追求究竟解脱的大利，为什么反而要畏惧受苦呢？

苦行伽那巴是指古印度那些信仰苦行的外道徒和南印度伽那巴地方的人们。古印度一些信仰苦行的外道，他们在每年的秋月初9开始，于三日中灼烧自己的身体或砍割肢体，以此向他们信奉的神灵乞求悉地；伽

那巴人于月食时，也用种种方法割裂、灼烧身体。这些外道的苦行，并非只是古代的传说而已，在印度，这类外道至今尚存。例如信仰大自在天的外道信徒，往往为了得到所谓“神的恩宠”，用种种办法进行自我摧残；有些外道为了修梵天，把自己的头砍断；有的外道用铁丝、铁钩穿裂身体，以自己的血祭神等等，有种种令人难以想象的自我残害行为。他们这些所谓的苦行，不可能给他带来什么善法成就，也不可能为他们消除业障痛苦，唯有自害而已，根本没有真实的意义，然而他们都能无端地忍受这些苦痛。

我们也可现量见到，现在汉地的一些老年人，每天一大早就爬起来，忍着风霜雨雪，在城市里的空地上，随着吵吵闹闹的音乐，手舞足蹈地练一些稀奇古怪的东西。看起来，也是特别引人生悲悯：这些白发苍苍的老人，他们为什么不去做一些真正有意义的善法，为后世、为死亡做一些准备呢？每天这么早就出来顶风冒雨地蹦蹦跳跳，肯定有不少辛苦，然而就是为了这些毫无实义的东西，他们都能忍受。

相比之下，我们修习佛法，为的是自他一切众生的究竟解脱，为了让一切父母众生得到终极的大安乐，为了这么伟大而崇高的事业，有什么理由去畏惧受苦呢？在修习佛法的过程中，面对一些寒冷、病痛、疲困……我们完全应当毫无怯弱地安忍。成佛的事业不是空中楼阁、水中月影，回顾往昔的高僧大德们，他们以活生生的事实告诉了我们，只要不畏苦难，依善知识的教导去修行，自利利他的事业就一定能成功。我看《高僧传》



中唐玄奘去印度取经一段，经常为之而垂泪，我们后代的学法者，为什么不能去效仿，有什么理由不能忍受一些小小的苦害呢？

久习不成易，此事定非有；
渐习小害故，大难亦能忍。

长时间练习而不变成容易适应，这种事情绝对没有。渐渐修习忍受小损害，一旦大的苦难临头，也就能够安忍了。

众生所执爱的一切法，都是因长久串习而成，因此任何一件难事，只要去习惯，慢慢地也就变得容易适应，变成自然无任何困难。这点我们各自在生活中可能都有一些体验，比如说刚刚学藏文时，很陌生，也很困难，发音、书写、文法样样都让自己头痛，但只要真正去下工夫，慢慢地就得心应手，不会再感到吃力；刚念一个长长的咒语时，我们更是要伸长脖子摇头晃脑，结结巴巴，熟悉一段时间后，也就会流利通畅地念诵，无任何困难。上师如意宝说："闻思修行都是如此，必须要有一个熟悉的过程，习惯后，不会再有什么困难了……"

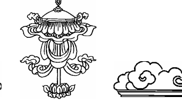
做任何一件事，如果经长久练习，有没有不会变成习惯而自然的事呢？这是肯定不会有的，习惯的力量不可思议，萨迦班智达说过："无论任何一切事，若人习惯无微难，如同学习工巧明，修学佛法亦不难。"在修习安忍时，如果能去长久修习，首先习惯去安忍一些微小的伤害，比如别人对自己的一些冷言冷语、讥讽、侮辱、捶打等小小的损恼，日复一日，坚持安忍，过了一定的时间后，对这些安忍就变成了自然习惯，慢慢地对

较大的伤害，也就会有承受的能力。安忍的力量串习成熟后，面对他人的种种伤害苦恼乃至杀害都能安如泰山般地忍受，无任何困难可言。

龙树菩萨说："有情之功德与过患，乃串习而成，而串习也依赖于自己，故当励力串习善法功德。"我们都是希求解脱的人，为此应当抛弃恶业的串习，而朝善法功德方面去努力。如果能从小处着手，积极主动地去练习，将来一定也会有忍辱仙人那样的安忍力量，以此而能迅速积累巨大的福德资粮。如果不能去主动串习，现在对小小的苦恼都不能忍受，将来遇到大的违缘苦痛，又该如何应付呢？不忍而生嗔的过患在前面已详说过，而修安忍者，在《入中论》中说："忍感妙色善士喜，善巧是理非理事，殁后转生人天中，所造众罪皆当尽。"我们每一个修习佛法者，对这些功德理应励力追求。

有些人或许想："虽然经长久串习能强忍苦恼，但无论如何，面对那些违缘痛苦时，自己内心肯定还是会有苦的感受。"因此而丧失修安忍的勇气。这其实是非理的想法。如果久习安忍，到一定程度后，一切大大小小的痛苦不会再让我们生起苦受，而是会让我们感到安乐。《父子相会经》中说："世尊有三摩地名于诸法安乐行。若谁证得彼三摩地，彼菩萨缘一切法唯受乐受，不受苦受。"乃至"若以有情地狱之苦逼恼于彼，亦能随时正住安乐之想。"

安忍依长久的修习，就能自然地串习成就，既然如此，我们又为何不去以欢喜心努力修习呢？大家都知



道，安忍度不圆满，大手印、大圆满的即生成就，自利利他的果位就与自己遥遥相隔，因此，对这种并非有太大困难的法门，必须尽力去修持。在日常生活中，修安忍的机会有许许多多。只要我们随时随地观察自心，就会发现在相续中，有许多逃避痛苦，不愿安忍的念头。比如说冬天的早上怕冷不愿起床，开法会时在经堂坐久了，不愿意受腿疼腰酸等苦，而到处乱走等等，这时候就是我们修安忍的机会。特别是道友之间，平时因为人多，难免有一些小小的碰撞，如到龙泉井打水，他挤了我；出经堂门时，某某踩了我、白了我一眼……如果对这些不能安忍，我们所谓的修行又有什么用呢？虽然是凡夫没有能力像诸佛菩萨那样面对损害苦恼，但我们毕竟是发了菩提心的佛子，发过誓愿要为救度父母众生而取证佛果，为此必须要在日常生活中踏踏实实、老老实实地去做，面对一切大大小小的困难，去真实地建立起自己的安忍修行。

蛇及蚊虻噬，饥渴等苦受，
乃至疥疮等，岂非见惯耶！

日常生活中，蛇咬、蚊虻叮噬，饥饿、干渴等苦受，乃至于生疥疮等常见的病痛，难道我们不是都已经习惯忍受了吗！

久忍小苦而成自然，在日常生活中，有许许多多事例。在印度，由于炎热潮湿的气候环境，自然界有许多蛇、蚊虻等，人们经常会遭到它们的叮咬；而生活中的饥渴苦受，任何时代绝大多数人都是会有的；疥疮，是一种皮肤病，患者在皮肤上会起一些红色的疮疱，瘙痒



难忍，如果去抓挠，又痒又痛；在颂词中，还有一个“等”字，指日常中常患的病痛，像感冒、发烧之类。这些痛苦，在人们的日常中是无法避免的，开始遭受时，人们也会觉得很难受，但久而久之，也就无所谓了，并不会觉得这些是痛苦。我们自己也会有类似感受，比如说你们有些人从汉地刚来雪域高原时，会觉得这里干燥寒冷，很难受，但一两个月后，也就习惯了，觉得很舒服。人们对苦乐的感受，是一种习气，是由于长久串习而成的实执，真正能了解到这点，我们对安忍痛苦也就会很容易了，只要断除一份实执，苦受也就会减轻许多。

有些人也许会说：“痛苦是我的的确确的感受，我并没有去想它，可还是很难受，怎么会是实执而成的呢？”实执是长时间串习而成的错觉，而且不是一般人当下就可识别的，无垢光尊者曾引《莲花游舞经》中的火施婆罗门公案教导说：“火施婆罗门在短短时间内观想自己是老虎，最后也真的变成了老虎，那人们无始以来的习气（习惯误执）又怎么不会成为实执呢？”所以，我们应对此清醒地认识，不要被一时的苦受错觉所迷惑，而失去安忍的勇气。既然人们能于日常中不经意地串习起对小苦的安忍，那么我们依善知识的教言，以智慧去频频作观，焉会不成就安忍一切的清净习惯呢！

故于寒暑风，病缚捶打等，
不宜太娇弱，若娇反增苦。

因而对寒热风雨等天气的变化，以及疾病、捆缚、捶打等伤害，不应该太娇弱以至不能忍受，如果内心脆弱不坚忍，伤害之苦受反而会增加。



三界是纯粹的苦难蕴聚处，就南赡部洲的人道众生来说，寒暑的变易、风霜雨雪的侵袭、疾病的困扰、他人的绳系杖击……种种伤害苦难连续不断，使每个人都有重重的身心苦恼。遇到这些大大小小的苦难时，我们绝不能娇弱，丧失正视它们的勇气和力量。在前偈中论述过，痛苦是一种实执或说是一种错觉，它是人们在自心中误执的一种感受，与外境并无必然的关系。同样的外境，随各人心情的不同，会引生不同的感受，这就像用一块石头，如果去击打脆弱的瓦器，瓦器必然会破碎，如果去击打坚实的铁器，铁器不会有任何破损，而石头会破碎。自心如果坚强如铁，则不会为外境所摧而引起痛苦，但是一个人内心脆弱无力，外境小小的困难都会给他带来很大的痛苦感受。就像藏族人的谚语所说那样：“过于娇弱者，具有无量害。”举个小例子说，夏天的时候，经常下雨，我们上经堂的路变得泥泞不堪，这本来是很平常的小事，性格稍坚强一点的人都不会把这当作一回事，照旧不徐不疾地走动；而性格软弱者却不一样，他们会看着路叹气，不敢迈步，“真苦啊，这么难走！”无谓地增加了许多苦受。

在我们的修行中，这种娇弱更是严重的障碍。因为在修行过程中，无论你依止哪位上师，在什么样的环境里，违缘逆境肯定要遇到。如果脆弱不堪，与违缘障碍一接触，就崩溃了，趴下去不起来，那最容易、最快捷的法门，你也无法修习成功；上师道友怎么鼓励帮助，你也无法在修行道上直步前进。在佛教史上，没有经历逆境困苦的修行者是没有的，我们随便翻开那些成就者

的传记，可以发现他们有相同的一点，那就是：他们都是能够坚忍地面对任何苦难的修行人。

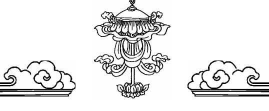
我们很多人在学院住了多年，虽然艰苦生活与恶劣气候使他们的身体不是那么壮实，但是意志却锻炼得越来越坚强，外境种种违缘都无法中断他们的闻思修行。汉僧入藏这十几年来，如果我们心意不坚强，那么这个僧团的许多闻思修行、弘法事业都无法达到现在这种情况。你们有些人经常想：“哎，我身体不好，气候又恶劣，生活这么艰苦，算了，算了，我不上课了，还是……”我如果跟你们一样，今天生病了，不上课，明天又有大大小小几十件事要办，不上课，那样可能一个月只能讲一两堂课了。可我们大家一直坚持，从未断过正常的上课。

“不宜太娇弱，若娇反增苦”，这句法语我最喜欢吟诵，经常用来鼓励自己，打击脆弱敌人。我想这不但对修行可以有力地促进，对生活也是必不可少的指导原则。如果能够把这句话融化于心，则在生活、修行中，许多不必要的苦恼也就会烟消云散，而坚忍的铠甲也就会自然地得到。

现在冬天到了，外内密的苦害也许会一齐涌现，但不管如何，只要能将娇弱扔开，坦然地面对一切，一切境缘皆会随心而转，于风雪之中，我们的修行事业一定会更上一层楼。

有人见己血，反增其坚勇，
有人见他血，惊慌复闷绝。
此二大差别，悉由勇怯致，





故应轻害苦，莫为诸苦毁。

有人见到自己为敌所伤而流血，反而会增强坚毅和勇气；有人看到他人流血，也会惊慌害怕，甚至吓得昏死过去。这二者的巨大差异，完全是由于心理坚毅和懦弱而导致，因此，应该藐视伤害痛苦，不要太执著苦受而为之击溃。

面对伤害痛苦，坚忍者能转增其勇，而懦弱者则会惊慌闷绝，这两种截然不同的表现，在人们的生活中，可以清楚地看到。作者在此举出了士兵决战时的情景，来说明痛苦本身并不能打击摧毁人们，而是懦弱胆怯的心态致使弱者在痛苦前受到伤害。

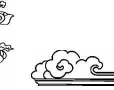
士兵们列阵砍杀时，往往为敌人的兵刃杀伤流血。勇敢者见到自己受伤流血，不但不会为之退缩，反而更为勇猛，勇气倍增地去拼杀；可怯懦的士兵，一见到他人流血，虽然自己毫无伤损，也会吓得惊慌不安，甚至会昏死倒地。这类故事，在许多历史小说中都可见到：勇士身中巨创，仍能驰骋沙场，而懦夫虽身体无损，却往往不待对方杀过来，就被吓得倒地昏死。在藏域，人们勇武好斗，因而这类故事几乎每个地方都有，我还很小的时候，就听到过不少。曾经在某地有一个人，在野外遇到了两个仇敌，对方开枪击中了他的腹部，肠子从伤口都流出来了，但他把伤口用腰带包好后，勇悍地挥舞着长刀追上了仇敌，直到消灭了对方自己才倒下。可是当时，本地还有一个人，与别人打架时，见到他的朋友受伤流血，他马上就倒在地上，大喊着："啊，我要死了……"



这二种人同是见血，其结果却有天壤之别，这并不是外境有异而致，亦非身力有强弱的差异而致，完全是由心态不同而造成。以此我们可以看出，外境的苦难其本身并不能将人们摧毁、击败，勇猛坚忍者能转苦受为勇力，去排除他的障难，那些懦怯者的失败倒地，完全是他自己的懦弱而造成，是他的错误执著而造成。

意志的勇怯能导致如许的差异，因而我们在修行过程中，"故应轻害苦，莫为诸苦毁"。轻害苦指以一种坚毅睿智的心态去轻视、藐视一切伤害苦难，这是一种坚韧勇毅的心态，是一种具坚定信心与稳固胜解的心态。有了这种智慧心，就会了知一切痛苦违缘为幻境空花，自己的修行会如同须弥山王一样，不为一切苦难所动摇毁坏。如果不能具足这种勇毅智慧，那么你的向道之心就会十分危险，逆境违缘一起，即会为之摧毁。

怯弱的意志是修行道上的大障碍，因为我们出家志求解脱，自己的专精学道之心，如同"一人"，而无始以来的习气烦恼，重重为障，如同"万人"，一人与万人战，如果心志怯弱，怎有成功的可能性呢？我看到有些人，遇到一点小小的违缘，自己的道心修行即被摧毁，实在是可惜。作为修行人，钱财、生命毁掉了并不可惜，如果自己的修行决心、智慧被毁坏了，那么我们真正的生命、财产都荡然无存了，这才是最痛心的事。佛陀在《华严经》中说："为断除烦恼，应当发起坚定之心；为断除实执，应当发起胜他之心。"《四十二章经》中说："沙门学道，应当坚持其心，精进勇锐，不畏前境。"我们在求法修行过程中，如果能铭记这些教言，能以殊



胜的信心祈祷上师三宝，则能轻一切害苦，也不会为一切苦难所毁！

智者纵历苦，不乱心澄明。
奋战诸烦恼，虽生多害苦，
然应轻彼苦，力克贪嗔敌。
制惑真勇士，余唯弑尸者。

真正的智者，纵然遇苦，也能安忍，不会搅乱内心的澄净清明。在与烦恼奋力作战中，虽然会产生很多的伤害和痛苦，但我们应藐视这一切苦受，奋力降伏贪嗔烦恼敌。能够制服烦恼敌才是真正的勇士，其余世间人所称的勇士，只不过是会砍杀活动尸体的俗汉而已。

愚笨的弱者，在遇到苦难时，心烦意乱，毫无主见，只有可怜地随业风而浮沉；可对智者来说，他具有坚强的毅力，明鉴诸法的智慧，面对苦难时，自心澄净而清明，不会有浮躁不安、忧恼的情绪。如萨迦班智达说："智者无论再计穷，绝不迈步愚者道。"他的智慧如同森林大火一般，逆缘狂风愈强，智慧大火愈猛，悲心热力愈炽。

《月灯经》中说："恒具欢喜恭敬心，恒时安住寂静见。"这正是善巧大乘智者的心态。具欢喜心、恭敬心、寂静见的心，对外境的一切境显，能现量见为"犹如空花，乱起乱现而已"，自然也就会保持着宁静澄明，不为任何逆境所动摇。我们看六祖遇刺、虚云禅师在"云门事件"中的显现等等，这些高僧大德处变不惊、处乱不动的超然之态，也就是最明显的实例。

由于无始以来的串习，烦恼习气重重层层地横在每

个凡夫前面，要克服这些，也就自然地要遇到"多害苦"。"奋战"指以种种善巧方便对治烦恼，在《妙臂请问经》中说："为断贪心，修持不净观与白骨观；为断嗔心，修持大慈大悲；为断痴心，观修十二缘起。"在修持这些法门时，因与无始以来的习气逆向而行，此时我们业识中自然要现起许多苦受，就像一个吸毒成瘾者，在戒毒治疗过程中，也就无可避免地要受一些苦痛。但是为了彻断烦恼，我们应坚忍地承受这一切，应以大智慧大勇猛的心去"轻彼苦"，以大智大勇之"力"去"克贪嗔敌"。

在没有证得真实的智慧前，我们无法现知诸法的空性本质，也就无可避免要为习气所牵，现起诸般苦受。弘一大师在刚出家时，他的日本夫人雪子因无法舍弃情爱，跑到寺院去祈求他不要舍弃妻室子女。当时大师铁下心，拒绝说："从此之后别想我是活人……"勇毅地战胜了烦恼。看看我们这个经堂的几百名修行人，我时常想：你们当中有一批人，在世间有一定的声誉、地位，也有家庭、财产等等，现在出家修梵行，这也是战胜烦恼的一种胜利。我们很多人毕竟是凡夫，贪执世间五欲六尘的习气毕竟没有断除，"所欲不得"时，苦受就会现起来。然而，作为修行人，不应太执著这些苦受。大家要努力闻思诸佛的教法，如法地依止善知识，依上师三宝的加持与自己的信心、勇气、努力，首先了知信解"此惑如幻"，毫无可惧之处，苦难越多，越是信心猛增，勇往直前；然后善巧地学习运用各种方便法门，对症下药，而"力克贪嗔敌"，有力地制服贪嗔烦恼。



能够这样去“制惑”，才是“真勇士”。而世间那些所谓的勇士，他们所制服的只不过是“终必自老死”的尸体而已，即使他能在战场上力杀千人，这千人其实都会自然死亡，所以称不上是勇士；而且“三军可以夺帅，匹夫不可夺志”，他只能摧毁敌人的身体，而无法制服他人的心，无心之身只能称为尸体，故世间的勇士只能称为“弑尸”者。在世间，杀死敌人，十分愚笨者与旁生也能如此，这样又有何勇可称呢？而能以大勇大智制服烦恼大敌者，在无有边际的众生中，如同白日的星星一样罕见，他们才是真正的勇士。

苦害有诸德，厌离除骄慢，
悲愍生死众，羞恶乐行善。

伤害和痛苦对坚忍的修行人有许多益处，它能助长厌离心，除掉骄矜傲慢，悲愍陷于生死苦海中的众生，羞于作恶、乐于行善。

一般人都会认为苦害是人生的障碍，是安乐的违品，因而不愿遭受它。然而，这只是一种表面的看法，如果用智慧去剖析，在坚忍的修行人面前，苦害会显露出功德的一面。痛苦如同双刃剑，对于脆弱者，它是致命的危害物；面对坚强的修行人，它是强而有力的助道之缘。作者在此，以其透彻诸法的智慧，总结出了苦害的五种利益。

一、“厌离”，苦害能促使人们生起厌离心。在前面已讲解过，“无苦无出离”，大家回顾佛教史上，释迦太子示现游四门见生老病死之苦，而顿然生起出离求道之心；莲花色因悲惨的遭遇而厌离人世，以此而出家后一

心向道，终证得阿罗汉之寂灭果；密勒日巴、虹身成就者班玛登德等等，无不是因苦难而入道，以苦行而彻证法性。回顾各自的人生道路，如果没有种种的挫折与苦难的激发，我们有几人会生起对轮回世间的厌离心呢？有多少人能想到深入佛法呢？如能想到苦害的这种功德，我们就一定会坦然地面对苦害。

二、“除骄慢”，痛苦遭遇能有力地去除人们的骄慢。我们的一生如果样样都顺利、圆满，那势必会引生很大的骄慢心，对现实无法有明智的认识。尤其是作为一个修行人，在修行过程中，对挫折害苦毫无经历，则很难认识自己的不足与过失之处，因此也难以生起恭敬心、信心。在修行中，如果经常遇到苦难的试金石，藉此可以清醒地认识到自己修行程度。平时对自己颇为自负之处，如福报、智慧、忍辱等等，遇挫时可得到检验、衡量，并消除骄慢而谦逊下来，此时对上师三宝的信心、恭敬心也就会得以增长。

三、“悲愍生死众”，痛苦可激发修行人对生死狱中有情的悲心。凡夫如果不去亲身体验，就无法了知其他众生所忍受的苦难。我们生病后，才可了知有病苦的众生多么需要救助和安慰；有了饥渴寒热的体验，才可了知陷于这些苦受中的众生有多么痛苦……总之自己有了切肤之苦受经历后，就能推己及人，对陷于生死苦海中的父母众生，能从内心生起难忍的悲愍。有些修行人，悲心一直修不起来，其关键就在没有经历或观想痛苦，比如说观热地狱众生的灼烧之苦，这是一个模糊的概念，一般人可能很难去观想清楚。自己如果遭受过火星

灼烧、开水烫，或在观想前试着靠近烛火等等，地狱中的灼烧之苦就一定能让自己生起难忍的悲悯。

四、五、“羞恶乐行善”：当人们对痛苦有切身体验后，就会明白恶业为自他所带来后果的可怕，以此而羞于再造使人痛苦的恶业，进而激起行持善业的意乐，为平安快乐而努力修善。尤其是修行人，在遭受违缘痛苦时，因了知痛苦是往昔的恶业所招致，而对恶业更为谨慎地避免，对善法会更加精进地修持。这点，我想你们都有了体会，这几天工作组来了，大家都有紧迫感、危机感——“假使我离开了这儿，再没有机会闻法了”，以此而很精进地闻思修法，有的人好像十几年来都没有这么精进过。

关于目前我们所面临的违缘问题，大家一心一意祈祷上师三宝就可以了。在这个过程中，大家不要痛苦，痛苦解决不了任何问题，我希望你们一定要用佛法面对现实，不管外境如何，大家要随遇而安，只要能行持忍辱波罗蜜，就不会有什么痛苦难受的问题。我们都是佛弟子，应该慈悲忍辱，不能用嗔恨心、用非法的暴力手段去对抗逆境。作为佛弟子，不管对任何人，都要以大慈大悲心来对待，如果有嗔恨不满的情绪，那就会染污自己的“无垢尊贵种”，也不能解决任何问题，而且是一种非常愚笨的行为，因为外境的苦害对自己的修行有种种助进作用，你不但不利用，反而用来造恶，这岂不是愚笨行为吗！

我想，一个真正的佛弟子，如果他能够保持平稳的心境，安乐境也罢，违缘逆境也罢，都会成为他修行上

进的助缘。现在讲安忍品，逆境显现了，这是帮助大家锤炼信心、安忍力的良机，希望每个人都能坦然面对。

子二、（于法定心之安忍）：

不嗔胆病等，痛苦大渊薮，
云何嗔有情！彼皆缘所成。

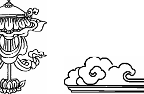
倘若你不会去嗔恨风、胆、涎病等，这些痛苦的出生之处，那为什么要嗔恨有情众生呢？他们也都是各种因缘聚合而成的呀！

很多人对别人发嗔恨，其原因是他们认为别人制造违缘逆境，伤害了自己。其实，仔细去分析，这种怨恨很不合理。作者在此指出：我们是不是对每一种加于己身的伤害都报以嗔恨呢？并非如此，日常中伤害人们最严重的莫过于风、胆、涎等各种疾病，在遭受这些病痛的折磨时，人们并不会去对它生起嗔恨；而对伤害自己的有情，我们却生起猛厉的嗔恨。这种现象确实有点奇怪：同样是带来痛苦的近因，为什么对它们有如此截然不同的态度呢？

有些人或许说：风胆等病是因缘和合而生的现象，它们自己没有主宰，所以不必要去嗔恨它们。然而有情对自己作伤害，同样也是因缘和合，自无主宰。怨敌本身是五蕴假合而成，由业风的吹动而产生了种种心念行为，由这些因缘的和合，而对我们有了伤害行为，他们其实也是无有自主，就像木偶一样，因缘之线牵动，不得不做出种种行动，致使我们感受伤害痛苦。

疾病的伤害与有情的伤害，既然同样是因缘和合而生起，那我们有何理由去嗔责有情呢？仔细想想，这种





嗔责确实毫无道理，只是由于愚痴的实执，才有这种可笑的偏执。而在智者的眼里，疾病痛苦与其他众生制造的痛苦，此二都如同镜中影像一般，都是因缘假合而起的，都没有什么可嗔之处！

如人不欲病，然病仍生起，
如是不欲恼，烦恼强涌现。

如同人们虽然不希望患病，但业感疾病仍会生起；同样，人们虽然不想生烦恼，但是在业缘逼迫下烦恼仍然会涌现出来。

别人引生我们痛苦，仅仅是因缘聚合而生，而非自主，作者在此以生病为喻再作了一层剖析。人们在平时不愿意有任何疾病临身，然而，业力现前时，四大不调，各种各样的病苦就会不期而然地折磨自己。每个人对此都有过经历，虽然不想有病，可难免遭受病苦。疾病自身也没有自主的力量，它也只是藉因缘假合而生，与此相同，他人恼害我们实际也是无法自主，业缘逼迫而已。作为人，大都是不愿意恼害他人，即使是性格暴戾之人，他也不愿意生起烦恼，而导致他人与自己为仇。虽然他心里很明白："不能烦恼"，然业力习气现前，因缘逼迫时，他不由自主地烦恼起来，以此而做出种种伤害别人的行为。我们如果对自己的烦恼作观察，就会非常清楚地明白：烦恼如同疾病一样，业力现前时，是无法自主的。因此，大家要推己及人，他人对我们作恼害时，应当生起悲悯、理解，而毫无怨恨地安忍。

心虽不思嗔，而人自然嗔。
如是未思生，嗔恼犹自生。

内心虽然不想生起嗔恨，但人们仍然自然地嗔恼起来。内心虽然没有去作意生起嗔恼，但嗔恼同样还是习惯地自动生起。

从嗔恨的起因与过程上分析，都是毫无主体的，并没有一个人在主宰它，只是由于因缘条件具足，嗔恨自发地生起。从嗔恨的起因去分析，因缘聚合时，人们内心虽然不想生嗔恨，但是对一般的凡夫来说，往往无法自主，嗔恨会自然地爆发起来。而且在这个过程中，即使你不去作意当如何如何生起嗔恨，没有这种主动的心理预设过程，嗔恨也会自动地生起。大家去细细观察自己生嗔的原因、过程，也就会发现：这些只是一个习惯的执著过程，并非有我们自主的力量。

因此，我们应该明白，嗔恨恼害是因缘假合而起的法，它没有主人，不存在任何主体、实体，只是观待无明习气才有这类烦恼的起现。既然如此，我们在感受到某种嗔害时，又怎么可以去怨恨别人呢？

所有众过失，种种诸罪恶，
彼皆缘所生，全然非自力。

所有的大小过失，各种各样的轻重罪恶，它们都是因缘而生，完全没有自主的力量。

"所有众过失"，指以嗔心为主的贪、痴、怀疑、骄慢五种根本烦恼及二十种随烦恼。"诸罪恶"指烦恼发动的种种罪业，如杀盗等所有的佛制罪和自性罪。这些烦恼过失和罪业与嗔心一样，都是依靠因缘聚合才现起，没有一个独立的主体以自力生起。诸法因缘生的道理，在许多经论中阐述得很详细，《释量论》中说："诸



因聚合时，其果怎不生？”一切事物显现生起的原因就是因缘聚合具足，如果进一步去追溯根源，就会像《圆觉经》中所说那样“宛如空花，从空而有”，根本找不到实有的本体、来源。

在山谷中可以听到回音，这种空谷音其本身并不会自动自主的出现，只有依赖因缘的聚合。而且只要因缘条件具足，它必然会不由自主地出现，让我们听到，这个道理，我想大家都会明白。观察世间上的一切法，无不与空谷回音一般，它们都不能独立自主，只有依缘种种外力才可出现。在自然界，大至宇宙天体，小至分子、原子，要找到一个完全独立存在的法，根本不可能，详细地思维观察，这些道理并不太难明白。在嗔害的事件显现时，只要我们能了知它是缘起法，嗔害法与嗔害者都是如此，根本无有自主，那就会平静地安忍他人的嗔害。正如贾操杰大师在讲义中所说：“思维此理，故应破除嗔恚，如于水之往下流不应嗔恨也。”

彼等众缘聚，不思将生嗔，
所生诸嗔恼，亦无已生想。

那些聚合在一起引生嗔恼的众多因缘，没有“要生嗔恨”的动机；而因缘所生的嗔等烦恼，也没有“我已产生”之类的主体执著念。

如上所述，在遭受他人伤害时，不能嗔怪他人，但是不是可以另外找出一个罪魁祸首呢？否则有些人一肚子不满意，无处发泄，会乱生嗔恼。此偈继续剖析：生起嗔害法的因缘，是不是该负责任呢？不应怪因缘，因为“彼等众缘聚，不思将生嗔”，生起嗔害烦恼的种

种因缘，也是没有主体的，它们并没有主动生起嗔害的意念。人们要生起嗔恼，一般来说需要外境，也需要感受外境的色根，其次还需要有意识。举个例子，我们看见一个人而生气，这个事件中先有生气的对境存在；然后以眼耳色根见闻感受到；再产生分别心念，由不满而生嗔恨等。这个嗔恨心到底由谁主动生起呢？外境、眼耳诸根自然是无法生起嗔恨，那么是不是意根呢？也不是，如果意根能独立自主地生嗔，那在外境、色根不具时，为何不生嗔恨呢？那是不是三个因缘聚在一起，经过一场会议商量去制造嗔恨心呢？这也是不可能出现的情况，就如冷热空气不均而产生风，这根本不是哪一个因缘主动、有意去制造。而且各个因缘本身，亦是依缘而起，并没有一个有意的操纵者。

从嗔恨等烦恼产生后去观察，“所生诸嗔恼”，因缘聚合所生起的嗔恼果，它也只是一个暂时的缘起现象而已，没有独立自主的本体，就像是一堆建筑材料聚合而有了房子的显现。房子只不过是我们安立的一种假名，并非有它实存的主体，它自己也不会有“我是已修好的房子”之类主体观念；嗔恼果也如是，“亦无已生想”，它不会有自我主体的观念，不会有“我已产生出来了”之类有自我主体的意念。任何一个法，都不是有意而生，生亦无意，都仅仅是依各种条件具足后而现。《稻秆经》中说：“彼无明不念，我从行起，行亦不念，我从无明得起……”构成生命轮回整个世间的基本规律之十二缘起，都是依缘而生，只要前面的条件具足，后者就毫无自主地产生了。要去找它的主人，找它的负责人，永远

无法找到。其因无主，其产生过程无主，其果也无主，明白这个道理后，我们对受到的嗔害该找谁去负责，该怨恨谁呢？“诸法缘起生，此乃佛所说”，佛早就把真相告诉了后人，而我们却是无明覆心，积习难返，盲目地生起怨恨，这只有找自己的无明为此负责任了。

纵许有主物，施设所谓我，
主我不故思，将生而生起。

虽然数论外道主张有所谓的“主物”，而且也施设了所谓的“我”，但是“主”和“我”都不会自主地去作意：“我将要生起某种法”而产生诸法。

在前面数偈中，分析了嗔害与嗔者不是独立自主而生起的法，但在数论外道中，他们主张诸法都有自主的因，在此作者特加以破斥。

数论外道的观点，在《七宝藏》、《澄清宝珠论》、《入中论·善解密意疏》等论典中，都有过较详介绍破斥，在此我们对这种邪见不作广泛的介绍，只结合颂义而直解。数论外道归纳一切所知为二十五谛，其中神我能享受一切法，而非作者；情、尘、暗三德平衡时的“自性”(主物)为神我的一切行境之因。神我为意识，其余皆无情法，神我与自性是常有法。

分析他们的观点，神我、自性为常有法，神我可享受乐苦等非异体之实有法，这种观点是无法成立的。因为主、我是常有不变的法，既然为常有不变的法，如同虚空，恒无变动，那怎么又会有种种作用与觉受呢？常有的主我如果能有种种作用与觉受产生，那就已经变成非常有不变的法了。因此常有的主我，不可能去自主地

作意“我要生起嗔贪”，由此而导致贪嗔等法产生。再者，他们承认自性是无情法，不可能有作意生起的功能；神我又是无所作的法，既无所作，也不会有作意生起嗔恼的功能。

不生故无果，常我欲享果，
于境则恒散，彼执永不息。

既许主物(自性)是常而不生，那么它就没有所生的果；想要享受生果的我，也是常有不变的法，因此它将永远散乱地执著于境，而这种执著也将永远不会止息。

上偈已分析了数论外道所建立的主物、神我都没有自主生法的功能，以此而破除嗔恼有自主因的邪见。此偈再分别破斥主物、神我。数论外道许主物(自性)是常有法，又许从它生起其余二十三种现象，这种观点其实是自相矛盾的，因为不生的常有法是不会有生灭变异的法，既无生灭变异，怎么会有所生的果呢？

数论外道又许有神我的意识法，能享用一切现象，遍于一切法，且是常有法。既是常有不变，又是能遍享一切法，则它应恒常不变散乱地执著外境，永远地陷于“享受外境”之中，而且应永远执著同样的外境，因为是常有法，是不变的法。而实际上，某种外境存在时，眼耳等意识才缘之而执著；外境灭了后，眼识等也就随之而灭，这些都说明意识是很明显的无常法，其中怎会有常而不变的神我意识存在呢？

彼我若是常，无作如虚空，
纵遇他缘时，不动无变异。

如果胜论派所许的“我”真正是常恒不变的，那么

它就应像虚空一样毫无作用；纵然遇到其他外缘，也不会影响它的不变异性。

在种种外道邪见中，数论派与胜论派可以说是两大主派，而其他的外道宗派都是以此二为基础建立的。在前面破斥了数论外道许嗔等诸法有主因的观点，现在开始破胜论外道的观点。

胜论外道也建立一个“常我”，他们所谓的常我有几种特点：我是万法的作者，是无情法，是恒常不变的法，可以享用万法。按他们的观点，苦乐贪嗔等法是由“我”自主产生的内无情法。他们所许的“我”既然为常有法，那就决定不能有任何作用，这个道理前面也作过讲解。如果承认“我”有生起嗔恨损恼的作用，则“我”为恒常的观点就无法成立。如果许“我”为常有法，则决定会如无为法的虚空一样，不可能有任何能作所作，也不可能有任何享受。胜论外道为了弥补这个漏洞，又自圆其说，许“我”虽然是恒常不变的无情法，但它借助俱生缘时，就可以生起种种外境法等等。这也是很明显的谬论，如果“我”真正是恒常实有不变，那就不会因遇上俱生缘而有变动；如果有变动，那所谓的“常”又怎么能成立呢？因缘不具时，他们的“我”是常有不变法；而因缘具足时，又马上成为了可以变动的无常法，这岂不是自相矛盾吗？

作时亦如前，则作有何用，
谓作用即此，我作何相干！

如果在遇缘发生作用的时候，“我”仍和从前一样，那么这种作用对它又有什么功用呢？如果说它的作用

就是如此，那么“我”和“作”又有什么关系呢？

胜论外道说“我”遇缘而起作用生起外境诸法时，仍和从前一样，亦是保持着常恒自性的。如果是这样，那么这种缘又怎么对“我”发生作用，而让“我”生起诸法呢？因为“我”仍为无有变动的常法，既为常法，则无作如虚空，纵然千万种缘与虚空般的常法相遇，也不能对虚空常法起到作用。所以，胜论外道所许的“我”无变动，而遇俱生缘能生诸法的观点也无法成立，如果承认有不变的常有“我”，遇缘仍保持不变，同时又会有“作用”，就如同说“石女遇缘也不变其石女之自相（仍是石女），同时又会遇缘而生儿子”一样可笑！

胜论外道又强辩说，常我所遵循的是不可思议的“大道”，它的作用本来就是这样的不可思议。既然如此，那么你们这种不可思议的作用与“我”又有何关系呢？因为你们许“我”无有变动，保持着“常有”自性，如此则如虚空般无知无变动，任何法对它无有作用，也不会有任何关系。既然作用与我无关系，则怎么能说“我”能自主生起嗔等诸法呢？这种“谓作用即此”的说法，其实质上不过是自圆其说的臆造，或毫无根据的胡言而已！

关于外道宗派的破斥，我们在此大略地宣说了一些。讲解这些是为了破除思想中的遍计执著（通过学习外道观点而生起的执著），也是为了我们日后容易去判断、破斥种种无明邪说，对现在这种时代来说，这点有很大的必要。现在与数论外道或胜论外道相似的宗派，以及其他外道的种种邪说倒见，到处都在蛊惑欺骗世人，我们如果能



熟悉地掌握一些剖析、分辨乃至破斥的方法，对利益众生的事业是极有裨益的！

是故一切法，依他非自主，
知已不应嗔，如幻如化事。

因此一切法都是由于他缘聚合而生，并非独立自主自成。知道这个道理，就不该嗔恨这一切如幻如化的人事了。

上面的偈句中，已破除了种种具代表性的邪见，现在再从正面去观察、辨析，就可得出正确的结论：一切法依他缘假合而有，并非独立自主自成。月称论师在《入中论》中以甚深智慧去观察诸法，不是自生、他生、共生、无因生，观待世间众生的无明习气，可以无误地承认一种缘起生，仁达瓦大师也说："不能承认四生，应当承认第五生——缘起生。"然而这种缘起生在本质上也只是无生大空的幻化而已。

嗔害损恼诸法也不例外，它不能独立自主地产生，也非无因无缘而生，只有在某些特定的因缘聚合时，它才会显现。我们大部分人都听闻过《入中论》和《中论》，学过抉择法无我的中观理论，大家应以"金刚屑因"的理论，去观察它的显现是否自生、他生、共生、无因生，反复思维分析后，对嗔害的本体就会有清醒的认识，对如梦如幻缘起诸法也就会断除实执。

知道了缘起性空道理后，在我们境界中，虽然嗔恼等法仍会不断地显现，但此时已了知这些法无有实质，如同幻术变化一样，只是一种以缘起力而显现的幻象而已，那又有什么可值得生起嗔恨之处呢！大空的缘起幻

现中，嗔害者与被害者、嗔害本身，这些都无有主体，那你应去嗔恼谁呢？愚昧的实执习气支配下，许多人为损恼苦受而生嗔，实际上就如同盲人攀抓虚空一样，唯有徒然造业而已。

《经庄严论》中说："由是诸法知如幻，生处如入游戏园，由证彼故盛衰际，不为烦恼苦怖畏。"在生活修行中，兴盛衰败之变化可以说是谁也避免不了，但我们如果不能像菩萨那样，"由是诸法知如幻，生处如入游戏园"，那就要虚枉地经受种种折磨，恒时陷于烦恼之中。因此，了知诸法如幻化的智慧，非常重要。我们虽然暂时无法像登地菩萨那样，恒时安住于观轮回如花园境界，但相似地了知并安住这种境界，只要努力还是能够的。

我经常想：修行人虽然有种种层次的不同，但在遇到违缘苦难衰败时，不能有怯弱畏惧；在遇到安乐兴盛顺缘时，不能忘乎所以，过于傲慢，这一点每一个修行人都应做到。保持一种较平稳的心境，不得意忘形，也不怯弱痛苦，安住如幻如梦如化的境界中，则能稳重地把握自己，渡过平静的河面、渡过激流险滩。

禅宗三祖僧璨大师在《信心铭》中说："一种平怀，泯然自尽。"修行人如能安住于平直的心性中，则一切业境泯然自尽，无踪无迹。无垢光尊者在阐述安忍的修法时说："观察空性如虚空，喜忧得失善恶无，于彼执二亦无义，当处一切等性中。"修行人应努力祈求上师三宝的加持，尽快地证悟安住于这种平怀、平等性之中，则一切外境显现都见为如梦如幻，此时苦乐喜忧的种种

分别念自然平息下来，任何苦恼损害之境也就能泰然地安忍。

由谁除何嗔，除嗔不如理，
嗔除诸苦灭，故非不应理。

问：如果一切如幻，那由谁来除何种嗔恨烦恼呢？所以除嗔不应理。答：消灭嗔恚能除灭痛苦，所以没有不合理的地方。

既然一切都是如幻如化，引生嗔恚者是幻化，自己发嗔心也是幻化无实，那我们又何必去除灭嗔恚呢？都是空性幻法，没有实质的东西，而要去消灭它又是否合理呢？有些人没有分清胜义谛和世俗谛，立跟于错误的妄想当中谈论证悟境界，必然会得出这类疑问。

在已经证悟实相者的境界中，一切现法都是幻化梦影；但对我们凡夫来说，实执习气浓厚，诸法无生幻化的实质无法见到。从法性大空之中现起的森罗万象，在凡夫面前，显得实实在在，这种强烈的误执，对我们非常有力，经常给我们带来强烈的痛苦感受。特别是嗔恨烦恼的恶习气，在没有证悟空性前，它带来的苦受超过其余所有的烦恼。因而胜义中虽然无有除嗔之事，但在世俗却有灭掉嗔恼痛苦的必要。在浓厚的实执习气中，我们必须以坚定的忍辱执著去对治嗔恨执著；在如幻如梦的境界中，以如幻如梦的忍辱去对治如梦如幻的嗔恨，这样才能彻底断除嗔恨带来的如幻如梦痛苦，得到如幻如梦的解脱和安乐。

故见怨或亲，非理妄加害，
思此乃缘生，受之甘如饴。



因此当怨敌或亲友无理伤害我的时候，我应立即想到“这些伤害都是从因缘聚合而生的”，于是欣然如遇安乐般去承受。

在日常中，每一个人总要遇到一些他人的损害。一些人或非人中的怨敌会无端给自己制造众多违缘，殴打、诽谤、侮辱、疾病……还有一些亲友，以前也许相处得不错，但到了一定时候，他们也会翻脸不认人，平白无故地闹许多是非，给我们带来身心伤害。类似事件，每个人都会有过亲身的体验，在这种时候，有些人以前也许不知该如何调伏自心，但现在闻思过《入行论》，学习过如何安忍的诀要，此时应立即“思此乃缘生”，将心安住于这种境界后，也就能面对一切痛苦而“受之甘如饴”。

“思此乃缘生”的意义非常深邃，如果不能透彻地理解，我想要面对伤害而“受之甘如饴”，恐怕有点勉强，难度很大。我的上师曾经说：“诸法缘起生是佛法的关键，弄清了这个理论，方能真正地进入佛法。”佛在说法过程中，对缘起生有详尽地阐述，如《造塔功德经》中说：“诸法因缘生，我说是因缘，因缘尽故灭，我作如是说”等偈句，当时在佛弟子中，几乎是人人皆诵持的法句。现在的藏传佛教中，对此也是非常的重视，乃至作为佛法的象征，用来装藏佛像。

说诸法是缘起生，首先是说诸法没有独立自主的主体，也非常有不变，“因缘所生法，即此无自性”，这是《十二门论》中主要的观点。浅层去说，嗔害等诸法，无有主体，也不是谁人可以自主地生起，前面我们对此

作了分析；深一点去理解，嗔害等由缘起生，本体即是空性，只是观待凡夫众生的无明习气，在大空的本体上有这些幻象的显现。在遇到伤害时，内心真能契入缘起性空的甚深法义，即能生起无可言喻的大安乐，这点需要你们真实地去修持，方可达到。不能达到这种层次，也可从另外的角度去考虑，既然嗔害等法是缘起生，那就找不到该嗔怨的主体，于是因无有可嗔之主体而息嗔恨。息嗔之后，进一步去观察，他人对自己的伤害，是自己往昔恶业果报的成熟，现在以此能消宿业，何不乐而受之呢？或许可以去想，这是自己善业的感召而现的，以此能消除自己骄慢，增强自己的出离心、悲愍心，能迅速成就安忍波罗蜜多等，这样难得的修法机缘，理应去“受之甘如饴”。

子三、（怨害不嗔之安忍）：

若苦由自取，而人皆厌苦，
以是诸有情，皆当无苦楚。

如果痛苦不是缘生，而可以自主地取舍，那么世间的人们都是厌恶痛苦的，以此而一切有情应该都没有痛苦才对，但事实却相反。

一切痛苦嗔害都是在因缘聚合的催动下而生起，不是世人能够自主取舍的。假如人们可以自主，那么整个世间就不应该有痛苦存在，因为世间没有人愿意受苦，不但是人，就连最低级的有情，也没有愿意受苦的。如果有自主能力的话，任何大大小小的痛苦都会被有情拒之千里之外，而去取受安乐的生活。根登群佩大师说过：“没有腿的蚯蚓也是渴求安乐，没有眼睛的蚂蚁也是渴



求安乐，总之，这个世上众生都在为自己的安乐而奔波。”古人云：“天下熙熙，皆为利趋，天下攘攘，皆为利往。”在这个世间，我们随处去观察，到处都可见到为了避苦趋乐而忙忙碌碌的众生，城市里熙熙攘攘、忙碌不休的人们，他们的生活更是可以看出这一点。虽然人们都在拒绝痛苦，然而在实际上，不明因果的人们无法对苦乐自主地操纵。轮回众生所得到的，都是完全不愿接受的痛苦，每个人的身心内外，都有着种种的痛苦在烦扰、逼迫，根本无丝毫自由自主的力量。因而在遇到众生造作的伤害恶业时，应理解对方为烦恼所制，无法自主取舍，对此我们不能生起嗔怨。

或因己不慎，以刺自戳伤，
或为得妇心，忧伤复绝食；
纵崖或自缢，吞服毒害食；
妄以自虐行，于己作损伤。

有时候，一些人因为自己不小心，为尖锐的刀刺等物戳伤；一些人为了求女色、财富，忧恼伤心乃至不思饮食，另外有些人则自缢、跳崖、吞毒药和有害的食物，以种种非福业的罪行，残害损伤自己的身体。

世人对自己的身体和生命最为珍视执著，但在业力现前，强烈的烦恼袭击之下，人们往往会将平时最为贪执的身命都弃之不顾，甚至自我摧残、毁灭。颂词中首先列举了在业缘感召之下，有人不小心自伤的事例。人们谁都不想伤害自己，然而这是自己不能控制的因缘所生法。偶尔不慎，为刀所伤，为刺所扎，这种现象我们都有过经历。翻开新闻报刊，工伤、交通事故几乎每天

都不会间断，因缘所致，人们无意中的行为既能伤及自己，对他人的伤害也就更无可避免了。

有些人为追求财、色、名闻等，费尽心机、精力，弄得忧心伤神，愤怒绝望之际，甚至于绝食、投崖、自缢、服毒……以种种愚痴与极端行为，残害自己，这类惨剧，在我们这个世间，无论古代、现代都在接连不断地上演着。世人的业力确实是不可思议，很多人在追求虚幻的五欲生活中，往往对某种事物特别特别地执著，如异性、财产、地位等等，一旦得不到满足，就忧伤绝望，为巨大的痛苦烦恼所折磨，自己无法忍受控制时，就以酗酒、吸毒来麻醉自己，有的甚至于自杀。这些人确实是可怜可悲的愚昧者，印度有位大德说："自杀仅仅是把巨大的痛苦带到下一世去承受而已，根本不可能解决任何问题……所以佛陀在三乘戒中都明确地遮止过自杀。我们遇到再大的痛苦，也应当勇于面对，逃避无法解决，只要勇敢地面对，就没有不能解决的事。"但无知的世人往往为烦恼痛苦所制，毫无理智，不可能去冷静地考虑这些问题，只有随业力浮沉飘转，有时盲目地去伤害他人，有时去故意摧残自己……念及他们为烦恼所制无法自主的悲惨境遇，我们怎能不去对他们的自残及伤损他人之行为生起悲愍呢？

自惜身命者，因惑尚自尽，
况于他人身，丝毫无伤损？

如果受到强烈烦恼的驱使，人们对自己极为护惜之身命，尚能自杀摧毁，更何况是对他人的身体，怎么会丝毫不伤损呢？



对有我执的众生来说，最宝贵、珍爱的莫过于自己的身命，在身体生命遇到危害时，众生往往能舍弃一切财产、地位等；在平时，也会以种种手段去维护这种执著。可是在烦恼强烈现前时，众生会大反平常，弃自身命于不顾，甚而自毁身命。在前偈中，谈了许多人在贪心、嗔心强烈现前时，采取种种手段杀死自己的例子。上师如意宝说："世间有许多众生，贪嗔烦恼非常强烈，比如说有些人嗔恼时，往往将自己气死。这类故事你们也许都听过，某某人的父母，为儿女生气，最后竟然死去。还有些众生贪心炽盛，往往因此忧闷甚至于自杀……"众生的业力，确实不可思议，我们看周围的世人，平时对自己的身体生命那么执著，可一旦为烦恼所驱使，绝食、服毒、跳楼……这类事情，每天都在发生。

众生在烦恼驱动下，对自己的身命尚是如此作损伤，那么在同样情况下，对其他众生的损恼更无法避免。因为一般的凡夫平时对别人身体生命的爱护，自是远远比不上对自身的爱护，在生起烦恼时，他既然能对自己那么执著护惜的身体作伤损，那么对他人也就理所当然地会作损害了，这一点确实无可指责。人在烦恼催动下，平时的心态与相貌都会发生变化，变得与疯狂者一般，所思、所言、所行大大与平时相异，旁人看来也是无法理喻：他怎么会变成这样呢？其实此时，他也是糊里糊涂，无法自主身心言行，陷于非常可怜的状态。能理解到这点，我们在受到他人损害时，怎么会去怨怪他呢？

可惜，很多人把《入行论》中这些殊胜的窍诀放在一边，自己却在日常中经常受嗔害苦恼，就像龙树菩萨







所比喻的那样，站在大海边受着干渴苦恼，却不去饮用。希望你们去真实地修习，将这些妙法融入自相续，这样，才不至于守着摩尼宝而受穷困。

故于害我者，心应怀慈愍，
慈悲纵不起，生嗔亦非当。

因此，对于伤害我的人，内心应怀慈愍；即使生不起悲心，亦不能对他生嗔恨心。

上面已详细分析了他人为烦恼系缚，无有自主，于自身尚不恤杀害，对其余的众生作损恼，也就理所当然了。明白了这个道理后，在遇到他人以言行伤害我们时，内心应为此而生起悲愍，对这些人以慈悲心来摄受，纵然一时无法生起悲心，也不能非理地发嗔恨。

作为一个大乘佛子，我们都受过菩提心戒，发过誓愿要利益一切众生，因而面对众生损害时，理应对他们生起悲心。而且要想到众生陷于业惑轮回中，没有善知识的摄受，如来的教言也无由听闻，不知取舍，在迷茫的世间不断地感受着各种各样的痛苦。《无量寿经》中说："众生迷于嗔恚，贪于色财，永无止息，哀哉可殇！"在这种情况下，他们的心念言行难可避免地要伤害到他人。有些众生虽有机会听闻一些善知识的教言，但无法压制烦恼的扰动，而造恶业伤害他人。理解了这些道理后，我们怎能对可悲可愍无有自主的父母众生生嗔恨呢？

在佛经中说："纵然众生以山王般铁锤捶击我，在千百俱胝劫中损害我，也不应对彼等生嗔恨之心。"又说："众生纵如是损害，我等对彼也应生大悲救护之

心。"我们的修行如果没有达到一定程度，面对他人的伤害，肯定是难以发起悲心，但最少也应制止自己发嗔恨，不与他人进行争论争斗等这些不如法的行为，防止刹那间造下严重的罪业。

我想：一般凡夫无法完全奉行寂天菩萨的所有教言，但只要能做到一部分，哪怕是仅仅的一条，就像这前后的两个偈颂，如果能熟记于心、依教奉行，也会变成一个了不起的修行人，最低限度，也会是一个对众生不发嗔心的能安忍者。

国外有位大德说过："以前我闻思过一些小乘的法，因而在内心发愿自己要得一个寂灭的安乐果。后来听闻到《入行论》，于是醒悟到自己一定要去度化众生，要去接近众生，而非远离那些为苦恼所缚的众生……"我们许多人发愿要远离世间，住在无人的地方修行，而不愿去接触众生。分析你们的发心，有一部分确确实实是由于不能或不愿忍受众生有意无意的伤害，而生起了这种自利的心理。如果你们能闻思这些教言，生起悲愍，则哪会因众生的烦恼显现而烦乱，甚而逃避世间呢？如果能坚忍地面对苦恼众生，我们可以有很多机会修习安忍，对治我执烦恼，积累资粮。这些有力的助缘，我们有什么理由去逃避呢！

设若害他人，乃愚自本性，
嗔彼则非理，如嗔烧性火。
若过是偶发，有情性仁贤，
则嗔亦非理，如嗔烟蔽空。

如果伤害他人是愚昧世人的本性，那么嗔恨他们便

毫无道理，如同被火烧伤者憎恶灼烧性质的火一样不应理。如果过错只是偶然产生的，有情的本性仁慈而贤善，那么嗔恨他们也不合理，就像天空偶起云烟，而不应嗔恚。

众生损害他人，是不是他们的本性如是呢？论中在此作这方面的观察，而引导我们断除嗔恚。

如果众生的本性即有伤害他人的性质，比如说，有一个很愚昧的人，他天天都打我、骂我，我对他进行彻底地观察分析，发现他的本性即是如此，具有嗔害他人的损害性，他无论接触到谁，都会有伤害性，那么我应不应该对他生嗔心呢？稍加思辨，便能得出结论：不应该。因为他的本性如此，无论接触谁，都具有如是的损害性，并不是只对我个人有如此的伤害。就像火不管遇到任何可燃物体，它的燃烧本性是不会改变的，它将不加拣择地全部烧毁。一个被火烧伤的人如果他的心智正常，绝不会因此而对火大发嗔恨，责怪火不该灼伤自己。如果他去对火发嗔恨，人们都会嘲笑他的愚痴。同样，如果愚者的本性即有害他性，不分对象地要伤害每一个接触者，那么你因受害而嗔责他，也是极为可笑而愚痴的行为。这也就像笑话故事中的某人在平地跌倒，而对地生嗔，甚至拿铁锹挖地泄恨一般，愚痴而可笑！

再从另一个方面去观察，如果众生的本性仁慈善良，没有伤害他人的性质，他们伤害别人的过失只是偶尔发生的，那么受害者该不该嗔害他们呢？这也不应该。闻思过大乘教理者都知道，众生的本性即是佛，烦恼只不过是暂时现起的迷惑“客尘”而已，《释量论》

中说：“心自性光明，诸垢是客尘。”众生暂时的过失，就像清净晴空中偶尔现起的烟云。如果因众生暂时的过失而嗔恨众生本身，怨责他们如何如何不好，这就完全是非理的嗔责！就像虚空偶为烟云所蔽，而有人去嗔责虚空不空朗一样，这是极为可笑而愚昧的行为。

很多人在面对伤害时，没有经过这种理智的观察与思考，只是随着自己那种习惯反应去行事，盲目地生起嗔恨去毁坏自他。现在既然闻思了这些明智的思维方法，当运用到生活中去，反复地锻炼自己，使这些智慧迅速地融入自相续。

棍杖所伤人，不应嗔使者，
彼复嗔使故，理应憎其嗔。

挨打者受的伤害直接是由棍杖（击打）所造成的，按理不应去嗔恨使用棍棒者；而使棍者也是由嗔恨烦恼指使的，所以应该憎恨嗔心烦恼，而不应嗔此人。

论主在此引导我们分析受伤害的过程，从某人受到棍杖击打的现场去观察，谁应该是伤害别人的主犯。

在他人使用刀棍等凶器伤害自己时，一般人会习惯地想到：“这个坏人，他害我。”心目中牢牢地咬定使用凶器者是主犯，而对他生起嗔恨，这其实也是未经明智的辨析观察，而得出错误结论。如果仔细分析这个过程，所受伤害最直接的来源是棍杖等凶器，由它们的击打而使我们受到痛苦，它们才是主犯，是直接造成伤害的元凶。如果要嗔怪，按理不应去抛开这个直接伤害者，去嗔恨使用它们的人。

按一般人习惯思维方式，马上又会想：“不对，棍



杖是没有自主的，它只是工具，在操纵者的操纵下，才会伤害我，所以我应嗔怪主犯——使用凶器的人。”这种想法又错了，在本品前面的内容里分析过，这个人也是没有自主的，他只是嗔恨烦恼手中的工具而已。他在嗔恨烦恼的控制操纵下，毫无自主的力量，在烦恼指使下而伤害别人。要找主犯，理应找嗔恨烦恼才对，它才是真正的罪魁祸首。

作者在此所作的分析，指出了人们在习惯思维定式下所认知的事物，和事物真实情况有很大差异，错误的思维方式，导致了无端毁自他的错误嗔怨心念、言行。月称论师说过：“此非有情过，此是烦恼咎，智者善观已，不嗔诸有情。”《四百论》中也说：“如鬼执虽嗔，医者不生恼，能仁观烦恼，非惑系众生。”具有智慧者，看到众生的种种过失，皆是烦恼所致使，因此不嗔怪众生，而将注意力放在对治烦恼上。这些智慧的处事思维方式，如果我们反复地诵持意念，恒常应用于日常修行中，那么不管遇到多大的伤害逆境，也能如理如法对待，不会因之而盲目无知地生嗔恨心。

我昔于有情，曾作如是害，
既曾伤有情，理应受此损。

从前，我对有情曾作过类似的伤害，因此，曾经伤害过有情的我，按因果规律应当受到同样的伤害。

他人对我们的伤害，是由于他相续中的嗔恨烦恼所指使，而这种烦恼，当然也是因缘所生法，从这个因缘上去追溯，最后就会找到伤害自己的元凶，并非别人，而是自己！作者说：我们现在受到的伤损，是理所应当



要受的，因为我们在以前，对其他有情，造过类似的恶业。在无始的生死漂泊中，每个众生无疑曾作过种种恶业，伤害过许许多多的有情，这些业不管是在千百万劫以前造下的，还是在并不远的往昔造下的，佛经中说：“纵历百千劫，业果不消灭”，不管如何，它们都要给我们这些凡夫带来报应。世人谁也无法逾越因果规律，既然自己在往昔伤害过别人，那么别人现在来同样损害自己，这是合乎因果规律的事，自己应该毫无怨言地安忍。

我们可能都有过体会：自己在今生对某些人特别好，可是他始终不满意，不断地给自己带来身心伤害；有时自己根本没有作什么不如法的事情，可别人会无缘无故地诽谤、讥讽，给自己制造种种损害痛苦。这些情况便是自己在往昔造过恶业，现在因缘成熟，果报现前而致。我们自身所遭遇的一切，都有它特定的因缘，绝不会无缘无故而发生。前些日子，我在泰国看见一本《法句经》的讲义，其中有一则公案，很能说明这个问题。公案说在很久以前，有一个妇女喂养了一只母鸡，母鸡辛辛苦苦生蛋孵出小鸡后，那个妇女便将小鸡全部吃掉。母鸡当然也是爱儿女的，为此怀恨在心，并发下恶愿：“这个恶女人，总是吃掉我的孩子，来世我也要吃你的孩子。”因果愿力是不虚的，那个妇女后来投生成一只大母鸡，那只母鸡投生为猫。因前世的业力，每当大母鸡孵出孩子，猫便去全部将它们吃光，大母鸡同样也生了嗔恨，而发下恶愿：“这个恶猫，总是吃掉我的孩子，来世我也要如此。”这对怨家死后，猫投生为母

鹿，大母鸡投生为豹子，母鹿生的小鹿，豹子便会毫不留情地吃掉。这个轮回悲剧反复地上演，到释迦牟尼佛出世时，母鹿因恶愿在死后变成一个罗刹女，豹子在死后投生为女人，罗刹女又去吃女人的小孩时，那个妇女便惶恐万分地抱着小孩，逃到世尊前去寻求救护。这对冤家，一追一逃，到了世尊跟前，世尊慈悲的加持使这对多世的冤家安静了下来，然后给她们说了法，并使她们明白了前世的恶缘，依凭佛陀的力量，她们终于了结恶缘，摆脱了悲惨的境遇。在轮回世间，陷于这种恶缘的众生确实是无法计数的，我们遇到恶缘时，如果还不明白这是恶业现前，而以冤报冤始终不放下，那么，“母鸡与猫”的悲剧也就无可避免地要在我们之间无限期地上演着。通过这个公案，如果你有所感触、醒悟，那何不坦然地安忍伤害痛苦的果报呢！

敌器与我身，二皆致苦因，
双出器与身，于谁该当嗔？

怨敌的武器与我的身体，二者都是产生痛苦的因缘。既然由凶器与自身二者共同生出痛苦，那么挨打受伤时，到底该嗔恨谁呢？

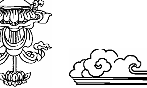
再来看我们受伤害生痛苦过程，自己的身体其实也应该负责任。在挨打受痛苦的事件中，怨敌的凶器与我们自己的身体，是其中两个必不可缺的致苦因缘。如果没有兵器的击打，我们自是不会受到伤害，同样如果没有身体，我们也不会受伤害，因为无身则棍棒没有地方可以去打，纵然有千万种兵器来加害，也会如砍虚空，不会使我遭受任何伤害。只有敌器与我们的身体二者同

时具足，才会导致伤害痛苦的出生。那么要生嗔恨，应该对二者之中的谁，生起嗔责怨恨之心呢？二者合谋造下了恶行，理应不能只追究其中的一个，如果要生嗔恨，既应对敌器，也应对自身同时同等地去怨恨责怪。在没有以智慧观察前，人们总是为受苦害而怨恨他人，怨恨外境，现在分析其中的细节后，我们应明白：原来自己的身体也是导致受苦害的恶缘，我怎能只去嗔怪别人呢？

身似人形疮，轻触苦不堪，
盲目我爱执，遭损谁当嗔？

人的身体像一个人体形的大疮伤，轻轻的触及就会痛苦不堪，我由无智慧而盲目地爱取执著它，那么在它遭害受伤时该嗔恨谁呢？

通过以上的分析，我们发现了自身也是致苦因缘，现在进一步分析自身，找出执身的愚痴我执，才是该嗔的对象。人的身体非常脆弱，外界地水火风稍有侵损，它便会毁坏；一点点冷热、疼痛、饥渴，作用于它时，也会引生人们的苦受。整个身体就像一个大疮，他物稍有触及，甚至就连小含生的叮咬，也会感到特别难受。我们想想自己所感受的痛苦，绝大多数都是由它引生，假如不是它，那我们就不会有这么多的苦受了。无垢光尊者说：“一切痛苦不乐根，此身极大烦恼源”，身体其实是我们受苦生嗔恼的根源，可是我们为愚痴覆心，无有智慧，盲目地贪执著它为我所，一天到晚围着这个大疮转，喂养食物、打扮等等，贪爱不休。由于对烦恼痛苦根源的大疮盲目贪执，执它为我所，因此在它遭受到



伤损时，人们往往要对他人大发嗔恨。然而去如理地观察，痛苦的来源是自己的身体、是自己对身体的盲目爱执，要嗔责痛苦的来源，只能是对愚痴的我执大发嗔怒，怎么能嗔责他人呢？

愚夫不欲苦，偏作诸苦因，
既由己过害，岂能嗔于人？

愚笨的人虽然不想受苦，却偏爱造作导致痛苦的恶因，既然现在为往昔的罪业而受害苦，那么凭什么憎恨别人呢？

世间凡夫都有着盲目的我执，对轮回因果诸法，许多人更是毫无了知，处于极其愚暗之中。虽然最愚笨的人，也不愿意受任何一种微细的痛苦，哪怕针尖大的苦，也是不愿去受的。但他们想法虽然是如此，行为却是偏偏与此相反，完全是背道而驰。对导致苦果的十不善法，人们几乎是从未间断过，分析一般世人平时的心念、言行，乃至举手投足之间，有多少不属于贪、嗔、痴等苦因呢？既造下这么多苦因，就要不断地感受恶果，自作自受岂能去怨天尤人。

《佛说业报差别经》中说："一切众生，系属于业，依止于业，随自业转。"经中讲了很多造何种业受何种报应的教言，比如说杀生者得短命报，贪吃者得多病报，起恶贪者得饿鬼报等等。我们因前世伤害他人的恶业，现在也同样要得到回报，因此在遇到他人的损害时，当深思这是"随自业转"的恶报，应毫无怨恨地安忍。我想许多人在遇到伤害时，其实是没有去思维观察，没有去追究受害的原因，以此而盲目嗔责他人。即使不能完

全明白因果规律，如果去心平气和地分析，从社会上那些到处胡作非为的罪犯，最后受到处罚的事例中，也可推论出一些道理，罪犯因自己的罪行受到处罚时，如果去嗔恨执法者，那是毫无道理的。我们受到伤害时，也肯定是因自己的一些过失而招致，同样也不应憎恨他人。

譬如地狱卒，及诸剑叶林，
既由己业生，于谁该当嗔？

譬如地狱中的执刑狱卒，以及其他恐怖的剑叶树林等刑罚，既然都是自己的恶业所化现，那么堕入地狱受苦者应该憎恨谁呢？

众生在轮回中，由自己的罪业而受到苦害，最明显的例子莫过于下堕地狱。众生由于造作嗔心等恶业而堕入地狱，受各种各样的苦害，譬如牛头马面之类身形狰狞的狱卒，手持各种兵器砍杀割截；铁身钢嘴的凶猛禽兽、爬虫撕咬吞噬；经受剑叶林、煻煨坑、铁柱山、利刃原等等，各种各样可怖刑罚。而这些苦害的来源，都是由众生自己的造罪恶心所幻现，大乘显宗、密宗的众多经续对此都有详细介绍。地狱众生在受苦害时，它们该嗔恨谁呢？恨狱卒、恨剑叶林之类吗，那只是毫无意义的造业而已，因这些外境都是由自己的造罪恶业所幻现的，自己制造的恶果，如果还归罪他人，这是愚痴至极的举动。

我们在人间所感受的一切苦害，与地狱众生感受苦害的道理完全相同。大大小小的苦害外境，乃至小小的病痛，无一不是感受恶业的果报，华智仁波切说过，轮





回中的一切“没有其他的作者，也不是偶尔发生”，而是我们善恶业所感的果，因此在遭受苦害时，岂能去怨恨他人。因果报应的公案有很多，我们都听过、看过不少，而其中悟达禅师的公案，我相信大家听后都会有一些感想。悟达禅师是唐朝时一位大德，戒律学问均为当时的修行人所标榜，唐王朝也尊礼他为国师。有一次皇帝给他供养了一个沉香宝座，禅师在座上不觉起了一点慢心，护法天神也就以此而离开了他。从那以后，禅师的一个腿膝盖上渐渐长出了一个恰似人面的恶疮，耳鼻眉目等齐全，而且其口能吞食饭食。恶疮长成后，痛彻骨髓，悟达禅师为此而昼夜不能安宁。皇帝召集天下名医，采取了各种方法，仍不能为国师治愈这个怪病。这时，悟达禅师想起了自己在以前照看过一位患病的老僧，那位老僧病愈后，于分手之际曾吩咐他：“你以后有难，可来彭州九龙山（今彭州市）找我。”禅师于是费尽千辛万苦来到了九龙山，找到了那位神异的老僧说明了来由，老僧便命他到山后的一口泉水边用水洗濯怪疮。正在洗濯时，怪疮突然开口说话：“你看过《西汉书》没有，晁错就是我的前生，袁盎就是你的前生。当年你腰斩晁错，为此我在九世之中找你报仇，但你一直身为净戒高僧，我无机可乘，直到这次你心生傲慢，我才有了机会。现在迦诺迦尊者以甘露加持超度了我，消了你的业，所以咱们的怨仇从此了结。”悟达禅师浇水洗疮，痛得直昏了过去，待醒来时，疮愈无迹。以此因缘，禅师作了《三昧水忏》，引导人们忏悔宿业，这段公案在许多典籍中都有记载。每想到这个公案，我都有心寒的

感觉，在每一个人身边，毫不例外的也有类似的冤家债主在伺机报复，如果我们在遇到病苦违缘时，再大发嗔恨，怨上加怨，宿业怎会有终期，希望你们每一个人牢记！

宿业所引发，令他损恼我，
因此若堕狱，岂非我害他。

由于自业的宿业引发，使他人前来毁损伤害我，如果损害者因此而堕入地狱，那样岂不是我害了他！

别人的嗔害只是我们自己恶业所感的果，应完全由自己负责，这点已作过分析。但在这个过程中，我们还有一层很严重的过失，那就是因此要使别人受苦。

别人来损恼我，当然不会无因无缘，人世间每一件事，皆由它特定的因缘所引发。而我们受到他人的损恼，究其根源，是由自己在往昔造过类似恶业害过他人，于今生相遇时，就自然导致他人对我生起嗔害心，作种种的损恼。我们受到损恼，只是偿还宿债，自是不可怨责他人，但由往昔的恶业，引发他人现在造嗔害恶业，那么他人因我们的宿罪所引，而大发嗔恨心，以此恶业也就要感受堕落地狱的痛苦果报。表面上看，他在损恼我，而从全面去看，因自己的宿罪，引发他堕落痛苦深渊，长劫受苦。因此如果对他不发悲愍，回向功德，反而要去嗔恨他，那我们的良心又何在呢？

这一点，大家确实应该去好好地思维。平时，我们的智慧无法作如此微细深刻的观察，以为别人害自己，是别人的过错。现在在作者的引导下，省察到在此中自己有很大的过失：别人依我的宿罪，得到了堕落地狱的

苦果。因此我们应对自己的宿罪生起厌憎之心，以全力去忏除。如果能想到这些道理，我们对他人的损害也就不会生起怨恨，而会毫无嗔怨的忍受。

在《照亮心灵之光》中有一段话说：“佛教的教义，最突出、最吸引人的特点就是：认清烦恼的真相。任何一个宗教，对于认识烦恼、对治烦恼，没有可以与佛教相比的。”要对治自己的嗔恨烦恼，也必须遵循这个特点，依《入行论》中这些殊胜的教言，去反复地思维、观想，使这些智慧融入内心，认清烦恼的面目，掌握对治的窍诀。只有如此，在真正遇到损恼痛苦时，方能习惯地观起这些法宝，哪怕只能运用一点，就可有力地对治，断除嗔心烦恼。如果不能去反复观修，心相续与法相离，纵闻法多年，也只能是看着甘露而渴死。

依敌修忍辱，消我诸多罪，
怨敌依我者，堕狱久受苦。
若我伤害彼，敌反饶益我，
则汝粗暴心，何故反嗔彼？

藉着他人的伤害而修习安忍，能使我消除很多罪业，然而他人却由于我的宿业引发而造罪，以致堕落地狱，长久受苦。如此则是我导致他人受到损害，而他人反而在饶益我，那么粗暴无理的心啊，你为什么还要去憎恨别人呢？

如果没有怨敌的伤害痛苦，也就没有机会修持忍辱，如经中说：“若无生嗔境，何说修忍辱。”在修行过程中，如果能依靠他人的种种损恼伤害而修安忍，那么能很快圆满忍辱波罗蜜多。在佛经中，他方世界的大菩



萨曾非常赞叹娑婆世间，就是因此界有种种不悦意的残缺之处，使菩萨有机会修持布施、忍辱等，迅速积累巨大的功德。历史上的很多高僧大德，在遇到怨敌伤害等安忍对境时，如同遇到宝藏、善知识一样，特别得欣庆，因为他们真实体悟到“依敌修忍辱”，能“消我诸多罪”。《摄波罗蜜多论》中云：“能息害心野火雨，现后众害由忍除。”《入中论》也说：“既许彼苦能永尽，往昔所作恶业果。”这些教证中都说修习安忍能消尽往昔所作的恶业，以此而消除现生后世的众多苦害。

这些断除罪业的功德完全是依怨敌帮助而得到，但是他们却要以此堕落恶趣受极大的痛苦。纵观这个过程，其实是我们使怨敌受到了伤害，而他们却使我们有修安忍的机会，这其实是怨敌牺牲自己，而给我们恩赐了宝贵的机会。我们如藉之修习安忍，就会如同《菩萨地论》中所说：“能堪忍补特伽罗，于当来世无多怨敌，无多乖离，有多喜乐，临终无悔，于身坏后当生善趣天世界中。”《摄波罗蜜多论》中也说：“忍为巧处成色身，功德端严相好饰。”能成就如此功德的良机，完全是怨敌所赐，这个恩德无法估量。

如果能认清事实、尊重事实，则有什么理由不去对他人的伤害感恩报德，还有什么理由去憎恨呢？想想自己在往昔，做过多少颠倒恩仇的恶业，以后再遇到他人的损害苦恼时，还有什么理由不去欣然地安忍呢？朗日塘巴格西说过：“彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。”以前的高僧大德们在遇到他人加害于己时，能以洞彻的智慧，观察到他人是善知识而恭敬顶戴。我们现在也明



白了这个道理，纵然一时无法做到，但最少也应息灭嗔恨，要不然，你岂不是成了恩将仇报的小人吗！

若我有功德，必不堕地狱。
若吾自守护，则彼何所得？

问：若因我的过错而使人堕落受苦，岂非我将受恶报吗？答：如果我有如法发心修忍的功德，必定不会堕落地狱。问：他人助我修忍岂非他应得善报么？答：如果我自己发起意乐护戒修忍，那么嗔害者（无善意乐）除了造罪外还能得到什么呢？

论中对安忍嗔害分析至此时，许多人会生起疑问：嗔害我的人要堕落地狱，而其原因是我的宿业所引，那么我是不是要为此而堕落呢？他人因损害我们而堕落，其原因虽然是由我们的宿业所引发，但是在这个过程中，自己没有损害他人的发心，而只有以慈愍去修安忍的善法意乐。如是发心是善，正行也是善法，结行也是善法，因此，我们以修安忍的善法功德，决不会导致堕落地狱的苦果。

我依他人的伤害而得以修持安忍，那么他人是否会因之而得到利益呢？虽然我们藉他人的伤害而成就修安忍的功德，但这个过程中是自己发起修行安忍的意乐，以正知正念守护自己的根门而成就善法，个人发心修持善法，其功德也就只是发心修持者本人得到，他人怎么能得到呢？而他人的伤害，其因是嗔恨烦恼，其行为是损害恶业，其结果也会是恶趣。一切善恶业都是由发心的善恶而决定，不能只看行为的表面形象，如《功德藏》中说：“只随善恶意差别，不随善恶像大小。”恶

劣的心念行为，导致恶果，善良的心念、行为会导致善果，因果规律便是如此。

如果知道由因生果是以心为根本，依各自意乐为主，那么上述疑问很容易消除。他人虽因我而堕落，但我自己有慈悲善心而安忍的善法功德，故在修忍中，不会有堕落恶趣的恶报；他人虽能帮助我们成就安忍，但他人的发心是嗔害烦恼，故得不到功德。宗喀巴大师也说过：“心善地道亦善，心恶地道亦恶”，汉地禅师亦云：“好心命又好，富贵直到老。”当然，依靠恶人修善法，如果修持者是发心广大的菩萨，通过回向功德、取受对方痛苦的修法，会减轻作害者的痛苦，最后也会渐渐引导他去修善而趋入安乐。但无论如何，以嗔心烦恼作恶者是不会以恶业得到功德的。

若以怨报怨，则敌不护罪，
吾行将退失，难行亦毁损。

如果不修忍而以怨报怨，那么敌人不但不会修忍防护罪业，反而会更加生嗔造罪；而且以此我的修行将会退失，修安忍的艰难德行也因此而毁损。

这也是一个解释疑问的偈颂。有些人也许会想：既然对别人进行损恼，其实是对别人的饶益行，那么我在遇到他人的损害时，能否去以怨报怨，促使他人也修安忍呢？这种想法是不合理的。面对他人的损恼，如果以牙还牙、以怨报怨，问题会越来越严重。因为他人进行伤害行为时，他的心相续为烦恼所制而无有自主，如果在此时遇到了抵抗损害，如同火上浇油，嗔心会更炽盛。他在这种情形下，根本不会去考虑修持安忍，只会更增



加他的损害恶业。而且，如果我们这样去做，安忍难行也会毁损，自己的菩萨行也就退失了。大家知道，守持别解脱戒或菩萨戒的修行人，平时必须按“沙门四法”的原则去行事：骂不还口，打不还手，不以嗔怒对嗔怒，不以揭短对揭短。如果以怨报怨，也就违背了这个大小乘行人必须遵循的行为准则，平时修持安忍难行的功德，也就会在刹那之间毁坏殆尽。最终的结果，于人无益，于己有害，所以这种以怨报怨的行为，是万万不可采取的。

沙门四法是每一个佛弟子的基本行为准则，也是我们在平时最扼要的一种修持。作为一个修行人，如果放弃或违背这个准则，那他的修行便会变得毫无意义。现在社会上有一些乱糟糟的影视、书刊，它们的作者不懂得基本的佛教教义，而随意胡乱编造了一些故事，给佛弟子脸上抹黑。一个人穿上出家人的衣服，如果因嗔恨烦恼而手持凶器与世人打打杀杀，那么他不是疯子，便是对佛教一点也不懂的愚笨者，或是某种恶势力的化身……

我想作为佛陀的弟子，无论在什么环境中，也不管遇到什么事件，沙门四法是不能违背的。有些人说：现在社会如何如何复杂，出门不安全，最好弄件武器防身等等。我丝毫不赞成这种说法，也很不以为然，作为佛弟子，唯一的依怙便是上师三宝，护身的武器便是大慈大悲与忍辱铠甲。如果穿着袈裟、剃着光头而手拿刀枪，大发嗔心去伤害众生，不如早点死了好，以免给佛教抹黑。在座的每一个人，都听闻过佛法，如果想从内心、

外境行为上都做一个合格的佛弟子，那么希望大家务必牢记这些教言，将自心调柔如棉花一般，不管遇到任何生嗔境，也以“如树安住”等窍诀去安忍。

癸二、（于斥责吾者修安忍）：

心意无形体，谁亦不能毁，
若心执此身，定遭诸苦损？
轻蔑语粗鄙，口出恶言辞，
于身既无害，心汝何故嗔？

心意没有形质躯体，所以谁也不能摧毁它。问：如果心意执著身体为我或我所，岂不是会遭到各种痛苦伤害吗？答：这也无法成立。当别人对我轻视，说粗鄙的言语，以及口出恶语相骂时，既然这些对身体毫无伤害，心意你为何要生嗔恨呢？

面对别人的讥讽、诽谤和斥责时，该如何修安忍呢？作者在论中叙述了殊胜的修法，我们应细心地听闻思维，也应时时用来对治自己的烦恼。在日常中，遭受言语诽谤的机会，无疑会有不少，在这种时候，我们应如论中所言，对之做仔细的观察：他人对我的讥毁伤害，是损害了我的心呢？还是损害了我的身？如果此二者都不会受害，哪还会有谁受伤害呢？

首先来看自己的心，在别人讥毁时，会不会受损，如果有损伤，那我们去反击他人，在世间上也许说得过去。但观察心意，它是什么形状？在哪儿？颜色、大小等等。纵然你有过人的智慧，也不可能见到心意有形状、处所，心意它没有任何形体实质，也不住在身内身外等任何地方，佛在《宝积经》中说：“迦叶，此心者，于



外不随有，于内不随有，二者之中不随有，若遍寻之无有而可缘也。”在《楞严经》中，佛陀也向阿难七处征心：身内、身外、潜伏根内、开合明暗、随所合处、中间、一切无著，这七处都无法成立。心既然没有形体、处所、如同虚空，自然也就无法去损毁它。平时有些人说什么伤心，心受到欺侮等等，其实是没有观察的缘故，如果去深入观察自己的见闻觉知心，其本体就会像石女的儿子一样，根本不会存在受伤害的可能性。这个道理我们如果能了解，面对讥毁时，就能消除心受损毁的误执。

心意既然无形体，不会受讥毁伤害，那么身体会不会受到讥毁伤害呢？身体是地水火风无情法组成的，它本身不会有任何苦乐感受，既无苦乐感受，那么也就不会存在什么受损害的问题。除了身心之外，我们也就没有其他可受苦损之处。可是凡夫遇到他人讥讽时，总要生起苦受而导致生嗔恨，这其中的原因又是什么呢？

“若心执此身，定遭诸苦损”，论中的答案便是这两句，在各论师的讲义中，对此有不同解释。有的讲义解释此句说：若自心执身为我或我所，则会为讥毁所苦。有的讲义中释此句为他人的问辩句，在此我们也遵循这种解释。因在前面作者说“心意无形体”，故不会为讥毁所伤害，但他人不承认，反驳说：心意一定会受到伤害的，比如说心意执身体为我或我所，在身体受到伤害时，心意就会因此而感受到害苦，所以心意生嗔也是有道理的。

这种辩难当然无法成立，因为言语的讥毁对身体不



会有任何损害，以此心意也就不会受害，那么心意有什么理由生嗔恨呢？颂词中的“轻蔑”是指藐视、轻视的态度，“语粗鄙”、“恶言辞”指粗恶卑鄙的语言，这些法对身体毫无伤害，纵然有千万众生对某人的身体恶口相加，身体本身也不会有任何感受。既然于身无损，那么心意对身体的执著最厉害，对无损害的外境，也就没有任何可嗔的理由了。可是奇怪之处就在此，于心意本身无损，于心意所执之身也无损，但心意还是要生嗔，我们想不通，也就只好去反问心意本身，“心汝何故嗔”呢？追其根源，也只有是无明妄执在作怪而已，其余根本没有任何正当理由。

我们在日常中，无可避免地要听到一些讥毁言辞，如果此时不能护持正知正念，而随无明习气的指使，肯定免不了莫名其妙地感受到一种本来不应有的伤害、侮辱等等苦受，因此而大发嗔恼，与他人发生冲突。我看汉族四众弟子中有一些人对此应切实地注意，你们有些人之间开始是辩论，慢慢的变成争吵，由没有损害作用的言论而生嗔，最后回去紧闭门户，发愿不再接触他人，这种现象很危险。释迦牟尼佛在世时，有两个老比丘和一位年轻的比丘辩论佛法，后来变成了争吵。其中的一名比丘特别生气，回住房紧闭门窗，躺在床上越想越气，最后竟气死了，而且在死后，马上变成了一条毒蛇。当时世尊以神通知道了此事，叫舍利子去开示毒蛇放弃嗔心，但舍利子无论怎么开示，毒蛇仍气鼓鼓地躲在房子里不肯出来，智慧第一的舍利子尊者只好回来禀告世尊。世尊接着又派神通第一的目犍连尊者去，仍是没有



起到作用……舍卫城的人们听到此事后，很多人都聚集在房前来看稀罕。世尊于是加持那条毒蛇从房子里出来，让它与另外两位争吵的比丘相互忏悔，认清自己的过失。那条毒蛇流出了眼泪，世尊斥责它说："你造恶业时没有哭，现在果报成熟了，哭又有什么意义呢？"毒蛇与另外两位比丘从内心发露忏悔了嗔心恶业后，世尊说了大慈大悲的法义，加持毒蛇迅速脱离了恶趣。类似的公案，在藏传、汉传佛教中有不少，你们或许都听闻过，希望你们每一个人都引以为戒。

一切言辞如同空谷回音，对我们的心身都毫无损害，然而其事实虽如此，如果不去认清并牢记这点，愚痴的误执习气仍会不断地捉弄我们，将我们推进无端为讥毁而生嗔恼的危险境地。因而不愿受捉弄而堕落的修行人，应尽力断除实执战胜烦恼。

谓他不喜我，然彼于现后，
不能毁损我，何故厌讥毁。

或有人说，其他人会因此而不喜欢我。但事实上，无论在今生或来世，别人对我如何讨厌都不会毁损我，那么我为何要厌恶别人的讥毁呢？

有些人找理由说：虽然身心都不会为讥毁所损害，但讥毁会导致其他人对我生厌心，生憎恶心，为此我自然要对讥毁者生嗔了，这也是合理的呀！凡夫人在遇到他人对自己厌憎时，内心马上就会生不乐情绪，如果发现这是某人对自己的诋毁、讥讽而导致，嗔恨心也就自然地生长起来。但我们继续分析这个过程，生嗔恨心其实也毫无必要。讥毁固然可导致他人对我的不喜，然而

他人对我的讨厌，对我的现生、后世不会有任何毁损。如果自己修行很圆满，那么无论别人对自己怎样不欢喜，生厌憎心，对今生是不会有损害的，后世也不会因之受损而得到恶报，既然是对自己的今生后世都无损害，那就毫无必要去对讥毁生嗔心。

每个人在一生中，都会遭受一些流言蜚语，如果能淡然处之，不将这些放在心上，那么世间也有这种说法："谣言总是有，不听自然无。"只要不去执著，当面的斥责，嘲讽，或背后的诽谤谣言都会自然消灭，对我们不会有损害。仲敦巴尊者说过："听到别人不悦耳的话语，你应当观为空谷音，如此则自心不会因之而不乐；没有不乐，就不会有嗔恼；没有嗔心烦恼，我们就会有成就的机会。"相反，如果我们心相续中存有嗔恼，就不可能有成就的机会，《父子请问经》中说："若人嗔怒不成佛，故当恒时慈心观。"

如果一直在一帆风顺的环境里，很不容易发现自己的嗔心烦恼，就像我们之间的一些修行人，平时不喜欢与别人接触，闻思修行表面好像很不错，但稍与外界有接触时，马上就会显露出烦恼习气。我总想你们当中有一些人，应主动给常住办一些事，与周围的道友经常接触，先在学院这种环境中锻炼检验自己，这样能给修行创造很好的增上缘。要不然，你总在"温室"中生活，一旦步出室外，风霜雨雪一齐降临，前途命运也就堪忧了。有的时候，修行人多接触一些人，可能对修行极有助进，比闭关的作用还要好。有些人闭关修了很久，但一出关，贪心、嗔心还是很厉害，我想如果能多接触一

些人，心胸眼界能开阔一点，这样就容易跳出自我的小圈圈，也容易发现自己的不足之处。要不然，你一直闭关，闭、闭、闭，把自己闭在一个黑窝窝里，最后就会什么也看不见了。以前在拉萨附近有一对道友，一个喜欢坐禅，一个喜欢绕塔经行。喜欢坐禅的人对绕塔者说："我现在修到了一定境界，需要很安静的环境，你不要打扰我。"绕塔者问："真的吗？""真的，我现在要好好的修定……"于是绕塔者说："你要坐禅，那你也要吃屎吧！"当头给了一顿责骂，喜欢坐禅的人听了勃然大怒，立即回击："你才要吃屎……"绕塔者静静地待他发泄完后，才说："对对，你得到的境界不错！"在汉传佛教中，也有佛印禅师与苏东坡关于这方面的故事。苏东坡被贬到湖北黄州做官时，经常与隔江相望的佛印禅师谈经论禅，东坡学士喜欢坐禅，而且颇以为自己有所悟，一日心血来潮，写了一首诗偈："稽首天中天，毫光照大千，八风吹不动，端坐紫金莲。"派人过江送给佛印禅师印证，禅师接信一看：好大的口气，居然自诩为八风吹不动了。便在信尾添了几个字，让来人带回，面呈苏学士。学士接后一看，诗偈后批有"放屁！放屁！"四个字，他火冒三丈，命人备船，亲自过江去与佛印禅师算账，刚近庙门，禅师便满面春风地迎了出来："哈哈，好个八风吹不动的苏学士，居然让'一屁'风，吹过江来了，欢迎，欢迎！"

这里我不是反对闭关，闭关是诸佛菩萨及高僧大德最殊胜的静修方便。但不愿接触外人，而自我逃避，躲在无人之处，自以为修到了高境界，那只是坐井观天。

我们每个人都应反省、检验自己，如果不能坦然地面对他人的言辞讥讽，那自己所谓的修行又有何境界可谈呢！

谓碍利养故。纵我厌受损，
吾利终须舍，诸罪则久留。

或有人说：这些讥毁将会障碍我得到利养。纵然我讨厌讥毁使自己的名利受用遭到损害，然而临命终时，仍不得不舍弃财富和名誉，而憎恨嗔害的罪业却会长久留存于心相续中。

上面虽然分析了讥毁对自己的今生、后世无有毁损，但有些人会进一步找理由：虽然如此，但是他人对我的讥毁，会导致我今生的名闻利养受损，所以，我对他生嗔也不是没有道理的。讥毁会导致名利减损，表面上看这倒是事实，他人如果到处给我们散布谣言，或以种种粗鄙的语言指责过失、讥讽嘲笑，有些人听到后，马上便不再恭敬供养。但这也不能作为生嗔恨的理由，因为不管你如何讨厌名利的衰损，采取何种手段去护持，最终一切名利还是会远离你，这是谁也无法逃避的事实。世间一切都是无常的，你最终有一天要死，死时也不得不离开此世的一切利养、名位、亲眷等等，那时就连一分钱一根草也不可能带走。《教王经》中云："国王到达死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。"在临终时，现世的一切名利对你毫无作用，然你在生前为名利而与他人嗔恨争斗等种种恶业，倒是会留下来，像影子一样，紧随不舍，给你的死亡、中阴、后世，带来无法估量的痛苦。为了今生短暂

而微小的名利，去大发嗔恼，以致自己长远的大安乐损坏无余，这是十分愚昧的行为，也是每一个有头脑者不会去干的傻事。

有些人虽然知道了一些要修安忍的道理，但在遇到讥毁时，立刻怒气攻心，将有关教言抛到了九霄云外，恨得要死要活的。这类人要注意，这便是恶业习气深厚的表现，如果不痛加忏悔，弄不好就会如同“毒蛇的舅舅”一样，自己气死自己。藏族人有种说法是：“某某人不能惹，像毒蛇的舅舅一样”，“毒蛇的舅舅”是一种小虫，藏语的名字叫“爵”，这种小虫在遇到别人捉弄伤害时，会特别得生气，如果有人用草棍去挑拨它，不多久它便会“啪”的一声爆炸，内脏全部炸出来而死去。在世间自己气死的人也有不少，他们不懂佛法，倒是不可过分指责，但在修行人之中，如果听闻过这些修法，还要如此，那岂不是比“爵”更愚痴更可怜吗！

宁今速死殁，不愿邪命活，
苟安纵久住，终必遭死苦。

我宁愿现在迅速死去，也不愿过邪命活，苟且偷安地过日子，纵然可以活得长久，但最终必定要面临死亡和堕落的痛苦。

“邪命活”指以不正当的手段取得利养而生活，在《宝鬘论》中说：“矫为利敬故，伪现根防护，媚为利敬故，先说柔软语。侧面求所得，称赞他财物，方便求利故，当面讥谤他，赞叹现所得。”其意指以矫作、谄媚、侧面乞求、方便研求、以利求利的手段去求利养者为五种邪命活。此处的邪命活主要是指为取得利养而嗔

恨他人讥毁的恶业，当然也可包括其他种种以恶业非法谋生的邪命活。以邪命而活的人，时时刻刻都在积累恶业，为自己的后世与修行解脱，时时刻刻都在制造痛苦与障碍，而一点福德善法方面的义利也不会有。陷入这样的处境中，确实是不如早点死了好，古人也云：“宁为玉碎，不为瓦全。”藏族俗语也说：“恶人短命，世人无害。”

今天早上我在色达县城从屠宰场上买了几条牦牛放生，看见那个卖牦牛给屠夫的老人时，突然想起了这个问题：“自己今生会不会像这个老人一样过这种邪命活呢？假设因缘变幻，自己也处于他的地位，如果不卖牦牛就要饿死，那么自己就干脆选择死亡好了。听说人不吃饭，半个月才会死，那时可能有点难受，但这点能够忍受吧……”当时局桑管家指着街市上的人说：“你看这么多人，全都是为了今世的生活而忙碌着啊！”确实，世间的绝大部分人都是为了今生而活的，因为他们只有这么短浅的目光。他们是决不惮以邪命而活的，佛经中说过：“不见后世，无恶不造”，为了短暂的安逸，制造着千万劫也还不清的恶债，这是何等的愚昧！一个人即生中靠邪命而活，苟且偷安地过日子，以恶业去求得安逸，纵然能长命百年，然而这百年中的每一点安逸，必定要以将来巨大的痛苦为代价，他最终要遭受死亡和堕落恶趣的痛苦。有生者必有死，造恶业者得恶报，这是世人谁也无法逃脱的规律，如果能清楚这点，谁愿意去受长久的大痛苦，谁愿意造恶业过邪命活呢！如果有人知晓了这个道理后，还要去为自己取得利养而嗔责他




人的讥毁，那他确实是愚者中的愚者！

梦受百年乐，彼人复苏醒，
或受须臾乐，梦已此人觉；
觉已此二人，梦乐皆不还，
寿虽有长短，临终唯如是！

假使有人在梦中，享受了百年快乐以后才苏醒过来；而另有一人在梦中，只享受了短暂的欢乐就醒过来，这两人醒来以后，都一样不可复得梦中的快乐。同样，人的寿命虽然有长有短，但死时都带不走生前的任何享乐。

我们的人生经历，其实与做梦并无区别，不管在梦中得到过多少安乐，亦只是梦境而已，在醒后无论如何也不可复得，毫无意义，因此我们不应贪求梦幻的利养，而应致力于觉醒生死大梦的修行。

梦是一种迷乱意识的起现，它的产生与每个人的习气有关。有些人做梦，于一梦中可梦历百年，从年轻一直到衰老，有着漫长的过程；有些人做梦，只有短短的时间，甚至只梦到一刹那的情景就醒过来了。曾有一个故事说一个人做梦，梦中到了一个陌生的地方，不知怎样回去，也没有任何依靠，只好与当地一个妇人共同生活，这样过了多年，陆陆续续地生了三个孩子，后来三个孩子都夭折了，他特别痛苦，在叹息声中梦醒了，而他梦前泡的茶还在冒热气。汉地流传的“南柯一梦”的故事，大致也是如此吧。有的上师能加持弟子做梦，于短短睡梦中经历很多事情，这类故事也有很多。但不管梦境中有多长时间的安乐享受，醒过来后，就会空空荡

荡，什么也不会再存在了。梦中经历百年的帝王生活也好，或只有一刹那的安乐也好，梦醒之后，这一切都如飞鸟过空，不会有任何痕迹留下来。

同样，我们一生中所有的经历，不论它时间有多长，经历如何的美满安乐或痛苦，其实质与梦境毫无区别。人生终结时，如同梦的终结，同样不可能将这些经历继续下去，《三昧王经》中说：“如少女梦中，生子见其死，生喜死不适，诸法如是观。”少女在梦中为生儿子与死儿子而喜忧，而实质上，儿子的生死只是梦境，在实际中根本未曾有过，没有任何可以忧喜的。轮回诸法的自相也与此相同，唯是妄相习气而已，我们在此世活多久，享受怎样的安乐和痛苦，一旦经历后，也只是一种迷乱意念影像而已，什么也不会留存。世人有的一生高贵显赫，有的贫寒低贱，寿命的差别也悬殊，然而无论一生的经历如何，到命终时也就如同梦醒一样，一切都已成为过眼烟云，可想而不可及。此时，所有的人都会一样，孤零零地步入中阴、后世，而相随的只有在世造的善恶业而已，《涅槃经》中说：“善恶之报，如影随形，三世因果，循环不失。”如果为了这样虚幻的人生，而造恶业去追求利养，那是多么不值得。

设得多利养，长时享安乐，
死如遭盗劫，赤裸空手还。

即使能得到丰厚的利养，长久地享受安逸和快乐，死亡到来时，也会如同遭强盗洗劫一样，赤裸裸地空随业力漂泊而去。

人们生活在这个世间，纵然依靠各种方式，获得极

为丰厚的利养，就像那些富甲天下大富翁一样，在百年人生中，享受着如天人一样的安乐生活。但到了死亡时，他纵有充满世界的财富，此时也不可能带走一分钱一块布，就像被强盗洗劫了一般，他只有赤裸裸空无一物，随业力步入中阴后世。

从这个过程去看世间众生的生活，确实是非常可怜，他们仅仅是为了今生而积攒劳苦，而且以这些行为造下很多恶业。尤其是这个时代的大多数人，为了积聚财富，享受安逸，造作的恶业更是不可计数。看他们的作为，似乎是“唯恐自己不堕地狱，堕地狱唯恐不深”，上师的一首道歌中说过：“且瞧世人造恶业，岂诸地狱已毁灭？”以种种欺诈、偷盗、强夺等恶业，积攒了一些财富后，世人往往为此而洋洋得意，就好像不需要受恶报一样。然而死亡时，这些财富如同遭洪水冲劫，丝毫不会给他留下，而为积累财富所造的恶业，却丝毫不爽地带来痛苦。

在律藏中说：“诸比丘，当断除一切贪求利养之心。”对修行人来说，利养是很危险的障碍。有许多人闻思修法，苦行多年后，生起了一点功德，这时候有许多人就会去恭敬供养，如果在这种情况下把持不住自己，对利养生起贪心，那么修法功德很快就会荡然无存。有人在学院时，持戒很清净，闻思修行也精进，但一回到汉地，居士们的恭敬利养使他很快就变了，闻思修法的事放在了一边，而心思全部放在了名闻利养上，经常走南闯北。现在是闻思修习增长功德之时，不应为世间八法而断灭这种福缘。虽然有些人在生活方面很困难，

吃的穿的都不好，但这些并不要去刻意追求，现世在受用方面即使能很圆满，但死的时候，又能带走什么呢？就像《大圆满前行》中讲的黑马喇嘛，一生中靠世间共同成就，得到了很多利养，但死后却堕入孤独地狱，大家对此应切实地留意。现在最好一心一意安住在寂静处，抛弃求利养的心，而努力闻思修习，一旦真有一定境界了，弘法利生的事业就会任运而成，正如所谓的“十年寒窗无人问，一举成名天下知”。在有条件弘法时，也一定要观察自心，到底是在造善业，还是在造恶业呢？不然，在他人的恭维、利养前，很容易生起贪心、慢心等染污，而有了这样的染心，无论做什么事，唯有积累罪业而已。

谓利能活命，净罪并修福，
然为利养嗔，福尽恶当生。

或有人说：利养能维持我的生活，使我有条件净除罪恶，增长福德。但是，如果为了利养而憎恨他人，岂不是会断送福德而产生罪业吗？

或有些人辩论说：利养不是你所说的那样，一点作用也没有，如果有很多的利养财物，我可以依之维持生活，也可以用来忏罪修福。比如说，我在外面化缘得到了很多的钱，就可以用来供养僧众，布施贫困，修建寺庙、塔、佛像等等，造很多善法，所以，求得利养的好处也有许多，别人如果阻碍我得到这些，那不是件值得气愤的事么？

利养财物本身自然没有什么善恶的分别，但是凡夫的心无始劫以来就对此特别的贪执，如果一个修行人的

心转移到了这方面，自心也就会被烦恼染污。特别是在所求利养为他人的讥毁所阻碍时，凡夫自然就会生嗔恚烦恼。如果为利养而生嗔恼，那就要造很大的罪业，而断送自己的福德，《宝积经》中说：一嗔能毁千劫所积之善。如果为了小利养而毁千劫所积的巨大善业，那么这种利养又有什么意义呢？《大智度论》第五卷中说：名闻利养是断送功德苗稼的冰雹，是偷尽一切善法之盗贼……阿底峡尊者也说过："利养是缠缚修行人的最恶毒的法，能从利养中解脱出来者，是人中莲花。"利养所引生的危害既然这么严重，那么每个修行人都应对它谨慎断除贪执，不为它而造罪。

初入佛门的行人，应尽量住在寂静处，在上师身边多听闻修习一些对治烦恼的法，而不要为了以财物去供施的善法，到处求利养。自己的烦恼没有调伏，就到处去化缘，表面上看来，也许你的善法形象很大，可是其实际情况呢，自己在此中有说不完的烦恼！这样你得到的只有罪业，而福德不但无法积累，连以前所积的福善都会为一念嗔恼毁坏无余。因此，我恭劝你们在没有得到一定的修证前，不要出去为了形象上的善法而花费时间精力。对初学者来说，最适宜的是紧随上师住在寂静处，听一些轮回因果方面的教言，生起坚定的出离心，然后去依次第闻思修习佛法。唐朝有些禅师在证悟后仍依止上师达十五年之久，他们并没有忙着离开上师，到处修庙造塔等等，更何况我们呢？

若为尘俗活，复因彼退堕，
唯行罪恶事，苟活义安在？

如果为了追求世俗的利养而活着，并因此而退失安忍难行，只做恶事而使来生堕落受苦，这样的生活又有什么意义呢？

人们活在世间，因不同的业力和因缘，生活目标与方式各不相同，有些人活得非常清净，有些人活得很不清净。如果一个修行人为了享受物质财富，为了得到别人的称誉恭敬，这种目标导致的只会是不清净的生活，结果也只有堕落。修行人的目标理想应放在追求开悟解脱、自利利他上，如果内心有了追求名闻利养等世俗八法的念头，那就会如同密勒日巴尊者所言："如果你有所求，连恶人的话也得听了。"有求名利的心，在行为上也就会去迎合世人，行许多伪法行，以此而堕入轮回的险坑。

我们活在世间不是很长的，不应为微小的眼前享乐而造恶业，而应过清净的生活，净心守道，方能得至道。这不但是出世修行人的基本要求，自古以来世间正士都以安于清贫为守持高尚人格之本，古人常说："宁可清贫，不守浊富"，"不为五斗米折腰"，"咬得菜根断，始能为人"等等，正直的君子宁可过清贫的生活，不愿守着恶业所积的财物而过。这些古人虽不是修出世法的，但他们的品格道德，我想现代的许多修行人，都应该去学习。

一个修行人如果陷入了世间八法的业网中，自己的忍辱等德行立即退失殆尽，而所行所为只会是罪业，这样地活在世上，实在是毫无意义。为名利而不计一切，这种人与盗贼有什么区别呢？即使他非常有名声、有财

富，实质上与小偷屠夫一样，而且罪业更严重。藏族人有民谚说："世间的屠夫和猎人，杀生的豺狼和猫，这几种众生，杀了也没有什么罪过。"其意是说，屠夫猎人等活一天就要造一天的恶业，如果让他们死了，也就解救了很多众生，他们也少造恶业。当然，这只是民间的说法，凡夫去杀死他们，超度不了，肯定有过失，但是针对造恶业者说，确实是早点死了比活着好。为利养而活的人也是如此，他的人生不但毫无意义，而且每活一天，唯有多造作一天的罪业。

我总想：我们修行人，一辈子不开悟是没有什么可担心的，但千万不能一天遭心魔。正如古大德所说："宁可千年不悟，不可一日错路"，如果心生邪见，业际颠倒，堕在名闻利养的世间法中，依佛法而造罪业，那才是令人可悲可叹的事情！

谓谤令他疑，故我嗔谤者，
如是何不嗔，诽谤他人者。

有人说："讥毁会使别人对我失去信心，因此我要嗔恨讥毁我的人。"既然这样，当别人受谤时，你为何不同样生嗔恨呢？难道对别人诽谤不会毁坏他人的信心吗？

有些人或许会辩解说：别人诽谤讥毁我，会令他人对我不起信心，而生起怀疑，使我无法弘法利生，所以我对谤者应生嗔恨，让他不敢诽谤我，他人也就不会失去对我的信心，而《华严经》说："信为道源功德母，长养一切诸善法。"我其实不是为了自己，而是为了护持他人的信心，为了利他而生嗔恼。

这种说法也是不能成立的。既然你是为护持他人的心，不让他人生怀疑而失去对三宝的信心，那么有人诽谤修行人时，你为何不对谤者生嗔恨呢？那些正在弘法利生的高僧大德，也有人对他们诽谤、讥毁，你为什么不怕众生因这些讥毁，而丧失对高僧大德们的信心呢？因为你弘法利生的愿望很迫切，甚至要为他人而生嗔恼，牺牲自己去保护他人的信心，对众生有这么强烈的悲愿，理应也去阻止他人对高僧大德们的诽谤，不让众生因讥毁而失去信心。然而事实上并非如此，为自己受讥毁而生嗔恨的人，对他人受讥毁，往往是不会在意的。

谓此唯关他，是故吾堪忍，
如是何不忍，烦恼所生谤。

有人说：因为失信的对象只与别人有关，所以我能忍受别人遭受诽谤。那么怨敌出于烦恼而生的讥毁，导致他人对自己的失信，同样只与烦恼因缘有关，你又为何不能忍受呢？

认为应该嗔恨谤者的人继续辩解说：别人诽谤其他人与我毫无关系，只是他们之间的因缘所生。既然诽谤发生了，肯定有它一定的道理，双方都有责任，我是旁观者，毫无牵涉，所以能心平气和地忍受。作者就这种回答而辩驳说：既然你明白这个道理，能够心平气和，那么你应内省自身，别人对你的诽谤讥毁难道就不是因缘所致吗？别人对你失去信心也是因缘所生法，与讥谤者也没有什么关系，在前面已经分析过，当烦恼因缘具足时，讥毁伤害也就必然会出现；同样因缘具足时，别人就会对你失去信心，与讥毁者无关，既然如此，那你

为何不安忍呢?

人与人之间的诽谤、厌恶等，都是业力因缘所招感的法。有的人言行如法，但别人总觉得讨厌他，于是对他生起了诽谤，以前释迦牟尼佛在世时，外道首领饮光每看到世尊，便觉得世尊长得很憔悴，所说的话也很刺耳，这些使他无法自主地去诽谤佛陀。我们在受到讥毁伤害时，须认清他人的伤害言行其原因是烦恼，可以说与他人本身无关，因而不应对他生嗔恨。

夏日瓦格西说过:“嗔恨是毁坏一切善法功德的祸根，如果不认识这个过患，是一种最大的错误。”我想在座大部分人对这个过患已有所了解，而大多数人也有不同程度的嗔恨烦恼习气，在日常的生活中，各种因缘现起的讥毁伤害肯定也难免。在遇到时，如果我们能知道这一切都是因缘所现，无有可嗔的对象，进一步再去了达一切缘起法的自性空寂，无有生嗔之境，也无可嗔之人，那么嗔恨心是容易断除的。如果不懂得这些窍诀，要断除这个过患，变成一个很好的修行人，肯定是难上加难。

癸三、(于吾友造不欲者修安忍):

于佛塔像法，诽诋损毁者，
吾亦不应嗔，因佛远诸害。

对那些诽谤诋毁甚至破坏佛塔、佛像和经典正法的人，我也不应生气。因为三宝本性空寂，远离了各种损害。

一般人除了因自己受损害而生嗔恨外，对自己所执著的事物，也会因其受损而生嗔。本论在此为我们做了



引导，当自己所执著的对象受到损害时，该如何修安忍。

佛塔、佛像、经典法宝等，是我们佛弟子的皈依处，是每个佛弟子顶礼供养的对境。然而在世间，有一些人不但不恭敬，反而因无明烦恼的催动，在语言上对三宝作种种诽谤，比如有些人说:“佛陀是虚构的神话，佛法是迷信，佛像、佛塔都不过是泥木构成，没有什么可尊重的……”有些人甚至无所顾忌地去摧毁这些供养境。历史上有些帝王也曾有过这种愚痴的恶行，像汉地的“三武灭佛”，藏地的朗达玛灭佛等等。我们在座居士中也有这样的遭遇吧:自己学佛，而家里人反对，把自己供奉的佛像、经书给毁坏了。在这种情况下，有很多人非常伤心，随之也就生起嗔恼，为此而吵架:“哼，你这个该死的，竟敢砸佛像……我跟你拼了!”又吵又打，家里闹得天翻地覆，四邻不安。

其实，这种做法并非明智之举，与自己所学的教法也相违背。如果你有一定的佛法修养，应该以大慈大悲心去劝阻他人的这些损害行为，给他讲道理，讲信仰自由的法律条文等等，以种种方便善巧阻止他。如果实在是无能为力，自己也就不要生气，生起嗔恨烦恼去打闹的方式，并不能表示你对三宝的信心，也不能报答三宝，只能是违背佛陀教言，制造罪业的恶行。龙树菩萨在《亲友书》中说:“汝为沙门婆罗门，师客父母王妃眷，亦不应造诸罪业，地狱异熟他不分。”你如果为了他人造罪，将来堕地狱的果报现前，只有你自己承担，他人不会替你分担。既然你无力阻止他们，那么你自己又何必去白白地积累恶业呢!因此，为了他人损害佛像、法宝

的恶业，你生很多嗔心，实在是没有必要，而且也有很多的过失。

他人诽谤三宝，摧毁佛塔、佛像、经书等，实际上对佛法僧三宝不会有任何损害。《宝性论》中说，依佛无量功德的法身，而出生了三宝，三宝在究竟上都是无为法，清净无我。论中讲佛宝时说："谁无前后中间际，寂静自觉而证知。"讲法宝时说："非无非有非有无，亦复非非有非无。"讲僧宝时说："此心自性光明故，照见烦恼本无实，真实证悟诸有情，无我寂静之实际。"佛法僧三宝都是灭谛所摄的清净法，其本体即法界本性，如同金刚，根本不会有什么损害苦受。他人去摧毁塔像经书，实际上除了损害自己外，并不能损害三宝。如果你对此生分别念，发嗔恨心，实际上是一种错误的执著，如《金刚经》中说："若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。"你对塔像等起爱执而生嗔，将色像等有相法执为如来、法宝，其实已行了邪道。所以不要过于执著，如果无法阻止他人的恶业，也不应嗔恨，自己在一旁修习安忍，以大慈大悲为他回向忏悔，这样才能真正于人于己都有益无害，才是真正的护持三宝。

在遇到这类损害恶业时，也有些人不生嗔恨心，却因为可怜家人，而随顺了他们的恶业。有的人说："家人对我的修习佛法，对我的出家修行很反对……我为了不让他们造罪，就只好放弃学佛，放弃出家。这样随顺他们，就可以让他们生起欢喜心了。"这也是一种不懂佛法的愚笨想法，你如果去随顺他们，最后又会如何，难道他们从此可以不造恶业吗？而舍弃正法、舍弃出家

去还俗的罪业，将来会有怎样的业报呢？他们没有福德机缘，对佛法不理解，也没有入佛门，无法造下舍法、舍戒等恶业，而你去随顺他们，使你今生的修行受到阻碍而毁损，这个恶业得由他们共同承担，这样恰恰是把他们全部推进了地狱火坑！如果你闻思过佛法，对教理有所了解，那么在遇到家人反对时，更应精进学佛，以慈悲心把功德回向给他们，让他们早日迷途知返，走上解脱之道！若你坚定学佛，他们虽然暂时反对，但也许今后能想开，有趣入佛门的机会，就像在座某人的母亲以前特别反对学佛，但她儿子坚定不移，逐渐把母亲感化了，后来母亲也入寺出家，成了修行人。

于害上师尊，及伤亲友者，
思彼皆缘生，知已应止嗔。

同样，对于伤害上师和亲友的人，我们也应思维："这些伤害都是从业缘而生"，然后藉此努力制止自己的嗔恨。

如果当自己的根本上师，结过法缘的善知识，或者自己的道友、亲属等等，这些与自己有密切关系的人受到他人伤害、讥毁时，我们同样也不能盲目地随烦恼习气生嗔恨心。而应如上所述，如理如法地观修，了知一切皆是因缘所生，以澄明的心去安忍这一切。如果无法安住于缘生性空的境界里，也应观想：这一切都是按因果规律而进行的法，自己不能为此而生嗔恨。

我们如果对上师亲友的执著特别强烈，则很难在他们遇害时如法地修习安忍，特别是自己的上师，如果遭受到他人讥毁伤害，那时我们该怎么办呢？首先，应了

知上师是代佛宣法的圣贤，佛在《四十二章经》中说过："恶人害贤者，犹仰天自唾，唾不至天，还从己堕……贤不可毁，祸必灭己。"无垢光尊者也说过："我们如果有能力，就应如法地制止，如果没有能力，最好不要为了上师生嗔恨，离开那些恶人，把耳朵捂住就可以了。"我们应该去想想：如果对讥毁上师的人生嗔恨，这种做法是不是有违上师的教言，这样做是不是报答上师的恩德呢？如果自己生起了烦恼，那就从根本上违背了上师、违背了佛法，这样的行为怎么说也不能算是报恩。

有智慧的人是不会因之而造恶业的，如《四百论》中说："如王分权利，不能分罪恶，智者谁为他，自摧毁后世？"如果为他人生嗔，对他人没有利益，对自己更是有很大的危害。所以，不论遇到任何情况，我们要牢记一切都是因缘所生的道理，以努力观修来制止嗔恨烦恼。

情与无情二，俱害诸有情，
云何唯嗔人，故我应忍害。

有心识的人与无心识的事物，二者同样都会伤害有情，为何只嗔恨有心识的人呢？所以我应忍受别人的伤害。

在自己和自己所执著的对象受到损害时，首先我们会观察损害者究竟是什么，如果是有情，一般人就会对他生起嗔恨。然而对直接伤害自己的武器等无情法，却不会生嗔恨；或者伤害自己的是地水火风等无情法，如被火烧伤、遭雨水淋、寒风吹等等，一般人只会怪自己运气不好，而不会去对水火等大发嗔恼。如果全面地观

察这种现象，确实有点奇怪：同样是伤害法，如果我们能宽容无情法的伤害，按理也应该宽容有情的伤害，可是自己偏偏不能如此，对有情的伤害往往要以怨报怨，大发恼怒。比如说一个人拿棍杖殴打我，无心识的棍杖与人同是伤害我的事物，如果我能宽容棍杖，也应当宽容使用棍杖的人。或者说山上滚下一块石头把我给砸了，这是因缘聚合所生的法，我不会因之而对山生嗔，另外有一个人扔了一块石头把我给砸上了，这同样是因缘所生法，理所应当的要心平气和地忍受。但现实中却不是如此，一般人对滚石头的山不生嗔，对扔石头的人却会生嗔，这是不是有情的伤害令人痛苦难忍，而无情的伤害不会令人痛苦呢？绝对不是，二者的伤害同样会使人们感到疼痛难忍。对同样的伤害，为什么会有截然不同的态度呢？这完全是由于人们对问题的错误看法而造成。人们在平时，总是以一种习惯的反应方式去考虑事情，而且懒于观察这种方式是否合理，顽固地执著这种习惯是正确的。但只要跳出这种习惯，站在一个公平的位置去分析，就会发现自己的习惯反应方式有多么荒谬。

人们之所以对无情法的伤害不生嗔，是认识到无情法没有自主伤害人的能力，只是因缘会合而生。而对有情的伤害，往往会执著有情有独立伤害人的能力，是他有意来伤害的，所以他应该对此负责，应该对他生嗔恨，让他不再施加伤害。在前面已经分析过，所谓的损害者，只不过是内心烦恼控制的工具，与他手中所持的凶器一样，如果没有烦恼的指使，并没有自主伤人的能力；而

烦恼也只是因缘的产物，如幻如梦，根本没有独立自主的自性，在这一连串的因缘所生法中，该嗔恨的对境根本就不可找到。

当别人辱骂我们时，可以这样去观察，使自己直接感到伤害的是恶语；恶语的来源是口腔声带等发音器官；而操纵这些器官的是心识；他的心识又是谁操纵的呢？烦恼，烦恼出于何处呢？烦恼出于如幻如梦的缘起。这一串因缘中，应该嗔恨谁，这需要仔细的判断，不能昏官断案，不问青红皂白，胡乱责怪。而我们由长期的错误串习，放过了无情法的语言，只是盲目地抓住一个模糊而笼统的有情法——“人”，到底这个“人”是什么，我们从来就没有去想过。如果去分析“人”，他也只是由地水火风无情法与心识而组成，而心识也只是缘起幻化法，根本找不到一个有能动作用的本体。所以我们应该好好地想想，自己如此去笼统地分别对待有情与无情法，确实是毫无道理的，如果自己能去经常作这样细致的分析，嗔恨烦恼一定会渐渐减灭，安忍的力量也就会不断增强。

我们都是修行人，每天闻思修行的目的即在于转化自心，如果能将这些智慧甘露融入内心，驱散无明愚痴习气，那我每天在课堂上不厌其烦地讲解，也就有了真实的意义。如果这些法不能让你们的心有转变，讲法恐怕就失去了绝大部分的意义，而你们的闻思修行也就只是一种形象，并无真实意义。大家来这儿听法也很不容易，所以祈请你们最好把每天听到的法义记在心中，反反复复思维，让它与自己的心产生共鸣，这样自己才会

真正地以欢喜心去行持。这些法句是佛菩萨的智慧、是金刚语，如果自心能与之相融，一定会有很大的利益。

或由愚行害，或因愚还嗔，
此中孰无过？孰为有过者？

一方出于愚痴而伤害他人，另一方则因愚痴而对之起嗔恨，这两种人之中，哪一个没有过错？谁是有过错而应受责怪的呢？

众生以无明愚痴覆心，不能了知诸法缘起无自性的道理，所以对诸法产生实执，而相互嗔害，辗转相报。观察这样的损害事件中，到底哪一方有过失，哪一方没有过失呢？作害者因无明愚痴，昧于因果业报，对别人生起嗔害心而损恼对方；而被害者同样因无明愚痴，不能了知这是自业感召的业报现象，也不了知嗔恨的过患，对所受伤害生起很大的实执和不乐，继而对作害者生起了嗔恨心，这样不断地重演无数次辗转相害的悲剧。从这个过程的当场去看，双方都有过失。作害者愚昧无知，不懂业果，而以嗔害心作了恶业，这是一种很大的罪业，而被害者同样也是愚昧无知，不知自业感召，反而对此生起了嗔恨烦恼，也造了很大的不善业，双方都在造恶业，都犯了同样的错误，应负同样的责任。

没有智慧的人，总会陷于“当事者迷”的处境。在作害者与受害者的看法中，自己总是不会有错误的，作害者以业感总会找到一些损害对方的“正确理由”，而受害者因莫名其妙的受害，一肚冤屈，所以也会以为自己嗔怪对方是合理的。但“旁观者清”，懂得因果业报、缘起等佛法的人，对此之中的关系、责任会一目了然。

双方都由无明愚痴覆心，作害者不懂佛法，也不懂世间法，不能逃脱责任；受害者生嗔同样也如是。如果受害者能在此时不生嗔怒，而以智慧慈悲来处理，则不会有任何过失，龙树菩萨说：“如法应修行，非法不应受。”此过程中，如果双方都以非法而行，那就不应接受，而都应受到责备。

明白了这点后，我们在受到伤害时，不应愚痴地去犯这个过失，如果去以怨报怨，只能是与对方犯同样的错误，得到同样的过失。而如法的修习安忍者，佛说过“忍者无恶”，是不会有过错的。

因何昔造业，于今受他害？
一切既依业，凭何嗔于彼？

为什么从前要造下嗔恨众生的恶业，以招致现在受到他人的伤害呢？既然一切都根源于业力，我凭什么嗔恨作害者呢？

众生在三界轮回中，所感受的种种苦乐，都是由往昔所造的善恶业所致。我们在今生遭受的伤害痛苦，如果要究其根源，只能找自己算账，往昔造恶业害众生，现在也就不得不受恶报，自作自受，这怎能怪人家不好呢？《瑜伽师地论》三十八卷中说：“已作不失，未作不得。”印光大师也说过：“如来成正觉，众生堕三涂，皆不出因果之外。”如果还不如法修习安忍，忏除往昔的无明恶业，反而生起嗔心去嗔怪他人，又造下受恶报的苦因，这样则苦害永无尽期。因果业报是毫无错乱的，我们在无始生死漂流中所作的种种善恶业，如同错综交结的大网，牢牢系缚着自己。这些因果关系的网，凡夫

虽然无法现见，然而其事实却是如此。佛经中说：“众生诸苦乐，佛说由业生，诸业亦种种，造各种众生，漂入于各种，此业即大网。”我们困缚于这张大网中，随业感而不时感受到伤害痛苦，这样有什么理由去嗔恨他人、怪罪他人呢？

有些人会有疑问：这个因果真的有吗？如果有是谁在操纵它？轮回中有无量众生，无始以来每个众生造的善恶业，为什么会恰恰由自己受报，而不会错乱呢？这些问题，如果去仔细推敲，其实也不是那么令人感到玄奥、迷惑难解的。举个例子说，现在通讯业很发达，电话网络遍及全世界，电话用户非常多，但在如此错综交织的网络中，每个电话信息都能准确无误地按拨号指令传送到目的地，对不了知电话通讯业的人来说，这确实是很奇妙，然而对电讯专家来说，这毫无玄奥可言。因果报应也如此，它没有任何操纵者，但会自作自受，丝毫不会错乱。在对它没有足够了解的人面前，它非常奥秘，虽然一般人对它无有了知，感到神秘莫测，然而在佛陀等已觉悟的圣者看来，这只是一种缘起规律而已。《三昧王经》中说：“造作如是业，当得如是果。”《华严经》也说：“一切诸报，皆从业起，一切诸果，皆从因生。”众生造何种业因，便会生出何种果报，这个大网中没有什么宇宙主宰在掌握操纵着，也没有什么神灵自在主在掌管着赏善罚恶，只是一种规律。众生的业有许多种类，有的业造下后马上便会受报，有的业造下后过百千万劫才会成熟受报，这也是因缘条件聚合的不同而造成。当然，这些因果规律的细微奥秘之处，只有一

切智智佛陀才能彻底了达；而一般对佛教教义有所了知的智士，也只能对因果的部分有所理解而已；对那些很少接触佛法的凡夫来说，因果规律也就很难理解，也难以确信。但凡夫如果因自己的根识见不到这些，就去加以否定，这是愚昧自欺自害的做法。

如是体解已，以慈互善待。
故吾当一心，勤行诸福善。

如是体悟了解这个道理后，就应该以慈悲心与他人互相对待。因此，我也应安忍一切伤害，一心一意去做各种利生的福善事业。

修持安忍不能只是在口头上去说，也不是毫无理由地强迫自己去做，而应当从根本的道理去着手，让自己从内心深处生起修忍的意乐，对修安忍的必要性，生起深切的体会。通过前面的分析，我们明白了对别人的损害，生起嗔恨报复之心，很不合理，这样做不但于事无补，反而会种下招致更大痛苦的因。众生为业惑所羁缚，丝毫无有自主，为我们的宿业所感而造作伤害恶业，我们应当为消除自己的宿业而安忍，为了慈愍众生而安忍。在实际行动中，应以大慈大悲菩提心来善待一切有情，以同情理解宽容爱护之心来对待一切众生。以前因无明愚痴的覆蔽，我们没有明白众生同是业网中的落难者，现在既然知道了同是业网沦落人，一定要患难与共，努力修习善法，救度众生，同出苦海。《法华经》中云："智者为守护，一心安乐行，无量众所敬。"每一个修行人都应致力于守护自己的三门，远离恶业，而尽心尽力于能为自他带来安乐的福善行，这样去行持，方是大




乘修行人的本色。

我们生活在这样一个充满矛盾冲突的世界，如果不能理解与宽容别人，那么根本不可能顺利地生存下去。即使是父母兄弟姐妹之间也无法避免有一些矛盾，所以，大家应用慈悲宽容的善心去对待他人。如果自己有时实在无法忍受，就看看《入行论》，祈祷寂天菩萨、阿底峡尊者、无垢光尊者、华智仁波切，祈求他们的菩提心融入自心，让自己安忍外界的一切苦害，生起真实的大悲心、菩提心。如果能这样做，对个人的修行有很大利益，周围的人也能感受到慈悲和安详。即使性情暴戾之人，你如果以慈悲忍辱等去相待，他也一定会受到感化，渐渐地变得柔和，以此他周围的人，亦就会得到你的修忍恩泽。

譬如屋着火，燃及他屋时，
理当速移弃，助火蔓延草。

譬如某栋房屋正在起火燃烧，并燃向相邻的屋子，这时，理应迅速移开能助长火势蔓延的草木等物。

一般人发嗔恨心，往往是因自己的贪执牵连而引生。如果我们对自己的身体、亲朋好友等等，这些所谓"我的东西"没有贪执，那么不管别人对这些如何损害，我们也不会生起不乐情绪而导致嗔恨。要对治嗔恨烦恼，必须认清这一点，从这个根源上下手，方可收到事半功倍的效果。因此，论中用了一个房屋着火的譬喻来说明如不放弃对我所的执著，就必定会为嗔火所烧。

房屋着火，大家也许见过，那是一种令人很恐惧的灾祸。前些天（一九九九年十一月十七日）色达县城有一栋大房子

着火了，整个县城的人都跑去救火，我看见他们每个人脸上都露出了惊惶恐惧的表情，虽然这不是什么灭顶之灾，然而那种恐怖气氛却十分浓厚。城市里房子是相连的，一栋房子着火，不立即扑灭，火灾马上便会蔓延，波及四邻、整个街道。如果隔壁的房子起了大火，正燃了过来，在这种时候，该怎么办呢？只有把自己房子里里外外那些易燃物品全部抛弃，草木、家具、衣被等等，不管它有多么珍贵，只要是能助火蔓延的物品，统统扔出去。这种时刻，我想每个稍有头脑的人肯定会这么干，没有什么舍不得的顾虑，因为房子是自己安身之处，如果它着火了，其他财物一点也剩不下。当四邻有房子着火时，为了不让自己所有的财产毁于一旦，舍弃那些助火蔓延之物，留下一个里外都没有可燃物的房子，这时候，纵然外面的火再大，也不用担心。这是世人都可以接受，而且都会采取的办法，否则，因一时的愚昧，不知取舍，而使整个大局无法挽救，后悔也无用了。同样，我们如果不想让嗔火焚毁自己的功德大屋，也应采取这种办法。

如是心所贪，能助嗔火蔓，
虑火烧德屋，应疾厌弃彼。

同样，内心所贪著的任何人与事物，都能助长嗔心的蔓延，如果担心嗔火烧坏自己的功德屋，就应该立刻厌弃所贪著的一切。

外面的火之所以蔓延进来，烧毁房屋，是因为房屋里里外外有草木等可燃物；同样一般人生嗔的原因，是自己对很多人与事物有贪执。世间的亲戚朋友、名闻利

养等等，这一切所贪执的对境，一旦受到损害，自己马上就不乐意，而引生嗔心，使自己的功德大厦为嗔火焚毁。分析这个过程，自己所贪执的对境便是助火蔓延物，或说是引火烧身的祸害。

世间家族、地区、国家之间的仇恨斗争，往往都是因人们的贪执而引起。人们所贪执的土地、财产、亲友、名誉等等，在受到他人伤害时，开始也许只是一两个人之间的斗争，然而由于彼此之间的贪执缠结，小小争斗便迅速蔓延扩展，给很多人带来灾难。我们在修行中，如果不舍弃对外境的贪执，也就如同在自己的房子里外不清除助火蔓延物一样，亲友、财物、名声等等一切所贪爱的对境，一旦为他人损害，自己必定会“同仇敌忾”，嗔火便会藉此而烧燃，自己在千劫中所积聚的福德善根大厦，就会在熊熊的嗔恨大火中焚毁无余。

《法华经·譬喻品》中说：“诸苦所因，贪欲为本，若灭贪欲，无所依止。”三界众生痛苦的根本原因便是贪欲，如果灭除了贪欲，则所有的痛苦都会无所依存而止息。我们在平时，只要对某种事物有贪欲，那么就会为它所束缚，一旦它遇到了损害，自心也就为之而牵动，生起嗔恼痛苦。一个人贪欲的对境越多，痛苦也就会越多；如同一栋房子的周围，助火蔓延的可燃物越多，房子遭受火灾的危险性就越大。我们如果对轮回诸法舍去贪爱，那么无论亲友、名利等如何变动，自心也不会为之牵动，嗔火也就不可能无“可燃物”而自燃。举个例子说，今天我将屋子里所有值钱的物品作了处理，只留下了空荡荡的房子和一些小偷不会要的东西，这样我心

里就无牵无挂地出来了，万一有梁上君子进房子去，我也不会因之而不乐意，为之而气愤。但是，如果我房子里有心爱的物品，小偷进去将它偷走了，这就有点麻烦，所谓的“贪执纵有芝麻许，竟引痛苦无边际”，也就是这个道理吧。

总而言之，我们如果不想受嗔恼痛苦，那就要舍弃自己的执著，不然，只要你对外境有一丝执著，嗔恨火便会顺着它蔓延进来，把自己的福善财产焚毁无余。通过这次学习，希望你们放下对亲戚、朋友、名利等诸法的贪爱，不要轻易让这些引生嗔火，把自己辛辛苦苦积聚的福德给摧毁了。如果自己房子周围有东西着火了，我们一定会很紧张、很努力地为保护房子财产而清除助火蔓延物，那么为了自己千百劫中才积聚的福善功德财，为什么不努力清除引生嗔恨的贪爱呢？大家仔细观察自相续，如发现自己对哪方面有很严重的贪爱，应如救火一样，尽最大的努力在最短时间中将它抛弃。

如彼待杀者，断手获解脱，
若以修行苦，离狱岂非善。

例如一个束手待杀的死囚，若因断手而得以活命，何乐而不为呢？同样，若以忍受辞亲割爱等修行的小苦，而能脱离地狱等大苦，难道不是很好吗？

一般的凡夫，要顿然辞亲割爱，断除种种贪执，他心中自然要因此而生起痛苦，有的甚至无法忍受而退失信心，为此作者又举了一个譬喻，劝导人们安忍这种小痛苦，以免去将来堕落地狱恶趣的大痛苦。譬喻说，一个人犯了死罪，身陷牢狱，那么这个人当然会以最大的

努力去寻求保住性命的机会。我们也知道，一般人在听到宣布判处自己死刑时，会特别地恐怖，有的甚至吓得昏死过去。在这时候，如果以某种方便，能得到宽大处理，对他改判为砍断手脚或割耳劓鼻等刑罚，让他保住性命，那这个人必然会欢喜不尽，对这种刑罚也会心甘情愿、毫无怨言地忍受。这样的刑罚，在古代很普遍，我小时候，见过一个没有耳朵的老人，他说自己在以前（四十年代）因犯罪被判了死刑，后来通过求情，地方官便依当地的法律将他改判为割耳朵。割耳朵当然也是一种酷刑，也很痛苦，但那时候他却感觉得到了新生，欢天喜地地接受了这种痛苦。

我们要放下对亲友等世间法的贪爱，在这个过程中，自然也会有一些苦受。翻开一些高僧大德的传记，如明末清初律祖见月律师的《一梦漫言》，其中谈到他在出家后行脚至家乡附近，此时“思双亲不能养，伯父不能葬，一夜雨泪不干……由是抆泪饶城，望西山祖坟倒地叩首，痛切心酸，足软难举。”以大师那样的伟毅钢骨，尚有这种感受，我们一般的人，面对这些时，肯定更是免不了“痛切心酸，雨泪不干”的痛苦。但见月律师说：“若以手足情存，则必堕业网。”如果贪执亲情，必然会为他们而堕入业网，为他们而造作种种贪嗔恶业，这些恶业现前时，要感受到不可思议的地狱恶趣痛苦。我们在现在所感受的辞亲割爱之苦，与这种痛苦相比之下，自然是算不上什么苦。《亲友书》中说：“于此一日中感受，三百短矛猛刺苦，彼较地狱最微苦，难忍之分亦不及。”人间每日刺三百矛的刑罚，比起地狱里

最轻的刑罚，也无法及其千万分之一；而我们修行中的舍弃亲情、寒热饥渴疲困等苦受，与每日刺三百矛的痛苦相较，也是望尘莫及的。以这样小小的苦受，能免去地狱中的大苦，如同那些待死之人以断手而免死一样，我们理应为此而高兴，以欢喜心去承受。业网中的众生，都是在等待地狱阎罗王处以死刑的囚犯，如果以断除亲情贪执的“手”，能免除地狱阎罗王所判的“死刑”，远离狱火的焚烧，那样的便宜事，我们为何不乐而受之呢？龙树菩萨在《宝鬘论》中说：“医方中所说，以毒能攻毒，如是以小苦，除大苦何妨。”“作现苦后利，何况为自他，引广大利乐，此法是常规。”以小苦除大苦，以现在的小苦为自他有情引生将来的成佛大利乐，这是三世诸佛的常行道，我们去循之修行，是极为合理的，也是每一个智者会必然行之的大道。

于今些微苦，若我不能忍，
何不除嗔恚，地狱众苦因？

如果自己对现在的些微小苦都不能忍受，那么为什么不灭除嗔恨烦恼，这种使人堕入地狱受众多剧苦的业因呢？

痛苦没有哪种是好受的，在人间受到别人的损害时，一般人心里肯定是很难受，也不愿意接受。大家也许都有过体会，有时候别人对自己稍有不恭敬的言词，或者指出了自己的过失，自己心里就像被刀剑砍割一样，痛得难以忍受，立刻就想发怒还击别人。其实这种痛苦很轻微，只要稍微有点忍耐力，稍作坚持就会平息苦受。如果对这么些微的苦害，我们都不愿意去忍受，

都无法安忍，这时候自己应思维：如果自己现在不想安忍这些小苦，逃避这些，到时堕入三恶趣，怎么能逃避痛苦呢？现在面对这些小苦都如此痛苦难忍，如果堕入了地狱，那些痛苦该有多难忍受呢？龙树菩萨说：“于众苦内谁为极，无间泥犁苦极成。”三界内最大痛苦是无间地狱的苦受，人间最惨毒的种种痛苦相加起来，也无法与地狱痛苦相比较的。而且堕入地狱的众生，受苦时间长得不可思议，依据《大圆满前行引导文》中的教证计算，受苦时间最短的复活地狱中，众生也要历受相当于人间一万六千二百亿年的痛苦。在此不可思议的漫长过程中，地狱众生因罪业辗转增加，其时间往往又成倍的拖长。我们每个人都有这样的体验吧：在安乐的心态中过几个小时，会觉得这只是很短暂的时间，如果在痛苦的情绪中，每一秒都会觉得很长，很难熬。

有些人可能很难通过这些去了知地狱里的苦受，这也不要紧，有些高僧大德在观想这些时，也需要借助一些方便法。例如台湾的日常法师在纽约时，为了观想寒地狱中众生的苦受，在零下十几摄氏度的气温中，用冷水冲洗身体，这种感受使他无法忘怀，对寒地狱中的寒冷痛苦也有了一点切身的感受。我想有些人如果能借助这些方法，到雪地里去冻一冻，或用一点开水烫一烫等等，有了这些体验后，对地狱痛苦的恐惧之心一定会生起来。如果对这些只是地狱痛苦亿万分之一的小苦都感到难受，那么我们在现在就应为了避免堕地狱受苦而努力，去彻底断除地狱的苦因——嗔恨恶业，如果嗔恨烦恼不忏除，地狱恶果是不会自动消失的。大家在平时一



定要注意，不论遇到任何生嗔境，都要修习安忍，嗔恨如同剧毒一样，只要吃下去一点点，它的痛苦结果必然会随之来临，虽然凡夫在当时看不到，然而这是谁也无法改变的事实，并不会因你见不到而不会招来堕地狱的恶果。

如果不能了知堕地狱的痛苦，也就不会对嗔恨生起强烈的畏惧，那么在日常中，很可能为了亲友名利等而造罪。因此为了对治嗔恚，需要时刻保持正知正念，对嗔恨的过患、地狱的痛苦保持清醒的认识，如此则会如同《贤愚经》中所说："身口意行，不得不慎也"。这句话出自《贤愚经·迦毗梨百头品》，这个公案记载着佛陀在摩揭国时，带着众比丘去毗舍梨，途经梨越河时，河边有五百人在牧牛，河中间有五百个渔夫在捕鱼，佛陀便率众比丘在河边不远的地方坐下休息。不一会儿，渔夫们用网捉住了一条巨大无比的鱼，五百个渔夫同心协力，也没能将大鱼拖出水面，于是渔夫们叫来了五百个牧牛人，千人合力才把大鱼拖上岸。这条大鱼非常奇怪，硕大的身躯上，长着驴、马、猪、狗、骆驼、老虎、豹子、狼、狐狸等一百个不同旁生的头。人们非常惊奇，都拥过去看，而且对此议论纷纷，一时非常热闹。这时佛陀让阿难过去看看，到底发生了什么事，阿难尊者过去看了看，马上回来告诉佛陀，于是佛陀带着众比丘一起到了大鱼的旁边。在期待揭开这个谜团的众人中，佛陀问鱼说："你是不是迦毗梨？"大鱼开口回答说："就是。"佛陀又问："你现在在何处？"大鱼回答说："现在堕在阿鼻地狱中。"阿难和大众对此充满了疑问，便

向佛请问，佛告诉阿难：过去迦叶佛在世时，一位婆罗门生了一个男孩，取名为迦毗梨。这个男孩长大后，聪明伶俐，知识渊博，在当时的婆罗门中，没有人能比得上他的才学与雄辩。他父亲在临死时，再三叮嘱他："你千万不要与迦叶佛的弟子辩论，他们出世者的智慧深奥，你是比不上的。"父亲死后，迦毗梨的母亲让他假作沙门去偷学知识，以便能在辩论中胜过沙门，虽然迦毗梨不想这样做，但是他抗不过母亲，只好去照办，以他的聪明好学，在短时间内便背下了很多经典，并理解了义理。他的母亲问："你现在能辩赢那些佛弟子吧。"迦毗梨回答自己还是无法胜过那些有禅定的比丘，于是他母亲很不高兴，教他在辩不过时，出恶言辱骂，这样比丘们肯定会默然不语，而旁观者也就会认为迦毗梨胜了。在母亲的唆使下，他每当与迦叶佛的弟子辩论快要输时，便破口大骂："你们这些笨人，没有识见智慧，比某某还不如，懂得什么。"这样百兽的头都用来骂过了，以此果报，他变成了今天这样的百头怪物。阿难又问佛陀："迦毗梨什么时候才能消除这个罪报呢？""他在贤劫之中，千佛示现入灭后，仍无法解脱。"佛陀的话使众人听后都非常伤感，不由自主地同声说："身口意行，不可不慎也！"

迦毗梨为了他母亲而造罪，这个果报并没有人去为他分担，如果他当时对自己恶口嗔骂佛弟子的恶果能清楚知道，相信他绝不会去制造这个苦因。这类以嗔心恶业而招恶果的公案，在《百业经》中可见到不少。有些人不要以为这只是古代的传说而已，一个多月前，我在

马来西亚就听过类似的多头鱼事件。当时马来西亚的渔民，在海中捕到一条有四种不同旁生头的大鱼，一时人们对此议论纷纷，科研机构对此也多方研究，然而无法解开这个谜团。我想，如果佛陀在世，肯定能揭示这个很能教育人的因果公案。如果大家能经常引以为戒，自心对恶业苦因就一定会生起畏惧，不管遇到什么生嗔境，自己能忆念这些，权衡当时的安忍小苦与生嗔的巨大苦果，那一定会坚忍下来。大家回忆自己的一生，为了许多毫无意义的事情，自己曾经忍受过无数的痛苦折磨，那么现在为了无比的大事业，忍受一点修忍的小苦，又有什么不可呢？

为欲曾千返，堕狱受烧烤，
然于自他利，今犹未成办。

因为贪欲受阻而嗔害他人，以此我经历过千百次堕地狱受烧烤的痛苦，但是，尽管受过如此多的苦难，对自己和他人的利益却毫无所成。

三界轮回中的众生，为无明愚昧覆心，不知取舍，为欲望所驱使而造作种种嗔害恶业，这些嗔恚恶业成熟后，自己便于长劫之中堕入地狱受苦。《法华经》说："以诸欲因缘，遂堕之恶道，轮回六趣中，备受诸苦毒。"在无始轮回中，这样的经历一次次重复着：于热地狱中和铁水一起烧煮，于寒地狱中与坚冰一起冻裂，于刀剑林中切为千片，于众合山的对击中粉碎如尘……这一切，每一个众生都无有例外的经历过，华智仁波切在《大圆满前行引导文》中说，每个众生以贪心的缘故，在无始轮回中，断过的头和肢体不计其数，"仅仅曾生于地




狱时，所喝过的铜汁铁水比四大海洋的水还多"。虽然受了这么多的苦难，然而受这些苦为自己和他人带来过什么利益呢？什么利益也没有，所受的这一切苦害，没有丝毫价值。地狱中的痛苦煎熬，是否能为自己或他人成办解脱义利呢？如果能的话，我们早应该解脱了。无论怎么去看，这种艰辛毫无义利，人们在世间最大的遗憾和痛苦就是自己的努力付之流水，得不到有益的结果。我们在平时总是为自己付出的艰辛得不到结果而遗憾，但自己在轮回中毫无义利受地狱之苦，难道不是更让人感到锥心刺骨的遗憾吗！

在轮回中，每个人都曾无数次地堕入地狱，受过无数的痛楚，却没有成办丝毫的义利，有的人一想到这些，也许会闷绝过去吧。同样，在无始的轮回受生过程中，自己也曾无数次地堕入饿鬼、旁生趣，华智仁波切说："如果把曾经生为蚂蚁等小含生的肢体堆集一处，将比须弥山王还高。"这些过程中所受的痛苦又有多少呢？就是转生在人道，修罗道，感受过的饥渴寒热病痛，杀害恐怖等痛苦，同样也是无法思议。这一切痛苦我们都忍受过来了，然而这些艰辛为自他却没有成办丝毫的利益，那么现在为了自他究竟的成佛大事业，去忍受修行中的一点点小苦，那又有什么不能呢？

有些人或许会想：轮回痛苦只不过是佛经中的一种虚构，地狱恶趣不会有那么吓人吧？有这种想法的人，他真正堕入邪见网了。《涅槃经》中说："有信无解，增长无明，有解无信，增长邪见。"恰美仁波切说过："听了善法的功德，恶业的过患，地狱的痛苦与寿命等，但

自己不承认，这种人的邪见罪业，比无间罪还重。”大家仔细观察自相续，如果有这类疑问，那就要倍加注意了。轮回本来就这么残酷，只不过是凡夫的心智为业障烦恼所蔽，无法回忆自己往昔所受的痛苦，也不能像出世圣者一样现量见到轮回为纯苦之蕴聚处。我们的记忆力，隔天的事就会忘记；视力对几百米外的物品就无法看清；我们的智慧，连自己身体的结构都弄不清；自己就像井底之蛙，怎么有能力去否定佛陀那大海般无有边际的智慧境界呢？

我希望大家对此反复去思考，对有关轮回因果方面的教言多加阅览，这样自己的信心也就会渐渐提高。否则你抱着邪见去闻思佛法，相续被染污了，即使行善也不能趋入解脱圣道，只有增加罪恶而已。如果我们对三宝具足正信，那么了解到地狱痛苦后，自己就会自然地生起厌离心与向道的决心，这时对修行小苦也就能毫无怯弱地安忍，而自己进一步的修法也就有了基础。否则，你天天去学大圆满、大手印，而对因果轮回等基础加行法不具信心，那就如同《百喻经》中的愚人，不要基础的第一、二层楼，只要空中的第三层楼，这样的痴心妄想，绝无成功的希望！

安忍苦不剧，复能成大利，
为除众生害，欣然受此苦。

忍耐怨害的痛苦并不那么严重，又能成就自他的大利益，因此，为了消除众生所有的苦难，我应当欣然忍受这点轻微的痛苦。

对于一般凡夫来说，修安忍的确是一件苦行，因为

人们很不愿意自己和亲友受到别人的轻蔑讥谤损害。在生嗔对境前，要完全与我执烦恼习气相背而行，一般人确实有困难，但是有理智明因果事理的人，对此并不会感到困难。因为他知道这种痛苦与轮回恶趣痛苦相比起来，是微不足道的，而以此小苦能为自他免除无量剧苦，带来无量的安乐，所以，智者能以欢喜心去付出这点小代价，去息除父母众生的无尽苦难。

这是以修安忍的痛苦程度与所得利益对比而劝修安忍，也是每一个修行人必修的窍诀。自己或自己所执著的对象在受到他人损害时，如能运用这个方法，以自己正在忍受的痛苦与恶趣痛苦相比，与生活中那些毫无意义的痛苦相比；考虑自己以这点忍苦的小代价，将来会带来的利乐，想想自己救度众生的誓言，自己马上就会坚强，安然不动地忍受一切。

人与人之间，因错综复杂的业缘，各种各样的矛盾冲突不时会发生。遇到这种情况时，不管如何，我们首先要观察自心，如果心态不太对劲，马上就要观修殊胜的对治法。虽然说“难行莫胜忍”，但这种艰辛困苦比起恶趣痛苦来，还是相差得太远太远，甚至与我们日常中的一些寒热病痛等苦害比起来，也是相差甚远的。更何况修安忍在当下就会使自己、对方降低冲突，减少苦害，而于长远看，修忍的利益无有穷尽。释迦牟尼佛修习菩萨行的时候，修习过很多安忍苦行，如世尊在转生为忍辱仙人、龙王、鸽子等修习菩萨行的时候，为了利益众生，忍受了割截、烧烤种种难以想象的苦害，由此而迅速积累了巨大的成佛资粮，使无量众生得到了佛法

甘露的恩泽,永远解脱了三界痛苦,得到了究竟的安乐。所以,修安忍虽有一些小苦,但利益却是无可比拟。作为本师释迦牟尼佛的弟子,发过誓愿要断除三界众生的无边苦难,理应心甘情愿地为此而忍受种种逆境痛苦。不仅如此,我们还应当对自己有忍受痛苦的机会生起无比的欢喜之心,因为你如果感受到了修行大道中有荆棘刺痛自己,那就证明你在前进,而大道的尽头就是能赐予一切众生永恒大安乐的佛果啊!《积集经》中说:"众生因贪欲在地狱和阎罗世界受剧烈痛苦,而佛子为了菩提,面对断头、砍肢等各种痛苦,有何不能忍受呢?"《经庄严论》也说:"具有大慈大悲者,以欢喜心接受他人的损害和对众生有利益的痛苦。"

我们在这段时间闻思修习安忍品,很多人的相续确实从这些教言中得到了利益。有几个人昨天遇到他人无缘无故的打骂侮辱,但他们都想到:"噢,现在上师正在给我们传讲如何修习忍辱,自己应该循之好好修习。阿弥陀佛,不管如何,对这些伤害我应该忍受。"结果也就皆大欢喜:对方心满意足;他们几个人也感到战胜了烦恼;我也很满意自己的讲法起到了作用。希望你们在这样的基础上,继续努力,进一步要求自己以宽容慈爱利他之心,接受他人的损害。大家要处处以大乘佛子的身份提醒自己,放弃自我与我所的贪执,并且时时要想到众生都在贪著那些毫无意义的目标,到处在干非法恶业,以此他们难免时时遭受巨大痛苦,为了引导这些父母众生脱苦,应如大地一样,去承受一切苦害,努力修习,求证圆满的菩提。



癸四、(于敌造福者修安忍):

人赞敌有德,若获欢喜乐,
意汝何不赞,令汝自欢喜?

倘若有人称赞你的敌人有功德,因而获得了赞叹随喜的快乐,那么意识啊,你为何不同样称赞他,而让自己也一起快乐呢?

凡夫都有一些怨家仇人,彼此间由于种种恶缘,相遇时心里总有一些不自在。如果听到有人对这些怨家赞颂恭敬,称扬他的财富、权威、知识、修养等等,一般人的心里马上会生起不乐意情绪,甚至于生起嗔恨烦恼。这是在日常中我们常遇到的生嗔对境,也是必须对治的一种恶习。

他人在赞叹怨敌时,赞叹者和怨敌都会生起欢喜心,为什么呢?因为他人去真正赞叹随喜某人,肯定对被赞叹者某一方面的功德非常钦佩、欢喜,以此怀着恭敬、欢喜去赞叹时,双方都会为此而愉悦,这也是人之常情。他们为此而其乐融融,心中感受到快慰安乐时,我们如果按道理,也应去使自心享受这种和谐的安乐。怨敌有优点和功德,我们如果去欣赏和赞叹,自己也会从中得到随喜的安乐;如果以憎厌的态度去对待,那得到的只有不悦意、嗔恼痛苦。而且我们都是发过菩提心的大乘修行人,每天念经时,都要先念:"愿诸众生永具安乐及安乐因……"既然每天都是这样发愿,那他人今天已经得到安乐和安乐因,我们的愿望已得到了部分的实现,理所应当生起欢喜。

但人们总是颠倒行事,见到有人赞叹与自己关系不





好的人，就极为不快，好像心头压了大石头一样难受，即使这些赞叹是合乎事实的，自己也会不承认，千方百计地找借口刁难，这种做法其实是一种很卑劣的行为。作为修行人，公平正直是必需的人格，麦彭仁波切说过：“公平正直天人道，虚伪狡诈邪魔道。”我们如果想做一个真正的修行人，那么不管别人与自己的关系如何，都应以公平正直的心去对待，对别人的功德应予以正面承认，也应以宽坦慈爱来包容一切人，为他们的安乐而高兴。《法华经》中说：“为一切众生，欢喜而爱敬。”大乘修行应以慈爱恭敬对待一切众生，让他们生起欢喜心。如果我们有了这样的爱敬心，能去公平正直地对待自己的怨仇，那么在他受到别人赞叹时，不但不会生嗔恨，而且能生起随喜心。

如是所生乐，唯乐无性罪，
诸佛皆称许，复是摄他法。

赞叹随喜所得到的安乐，是清净的安乐不杂任何罪恶成分，诸佛圣贤们对此也称赞认可，而且这种随喜也是摄受他人的方法。

赞叹、随喜他人的功德，能使自己他人都受用安乐，这种安乐是纯净的善法，它的根是欢喜心，现行是安乐，果亦是安乐。赞叹随喜从暂时和究竟、即生和来世等各方面观察，都是安乐之源。作为修行人，非常需要借助这些方便法保持一种恬静而轻快的心态，断除内心的痛苦。因为在人世间这样如同火坑一般的险恶苦境中，痛苦障难必然是少不了，只有保持一种安乐的心态，对这一切才能正确地对待，顺利地将苦难转化为修行助缘。



在《漫步人生的花园》中有一个故事，说一个很富有的人恒时为痛苦所折磨，他四处寻找快乐，询问了很多人，然而世人谁也没办法给予他快乐。后来有一个人告诉他：如果你能找到那位世界上最快乐的人，把他的衬衣要来穿上，那么你就会得到快乐。于是他很努力地去找那个最快乐的人，终于得知这个人在一处寂静的森林中。他到了林中，看见了一个显得很自在的修行者，便问：“你是不是那个世界上最快乐的人？”修行人说：“也算是吧，我现在没有丝毫痛苦。”富人迫不及待地说：“我是一个到处寻求快乐的人，听说你有一件衬衣，谁穿上就可以摆脱痛苦，获得安乐，请你赐给我吧！”修行人告诉他：“其实我什么衣服也没有啊！”富人听了修行人的回答，终于明白了“世界上最快乐的人，原来就是没有贪欲的人啊！”快乐的源泉在于没有贪欲束缚的心灵，而不在于外境，他明白了这个道理后，终于得到了快乐的人生。作者在这个故事后面说：“真的是这样啊，财富、地位、美貌、才华并不会给人快乐。有一次在街上看到一辆非常豪华的奔驰牌小汽车，里面有一位年轻而美貌的姑娘在哭，当时自己想：拥有昂贵的汽车，又如此年轻美丽的姑娘，她为什么不快乐呢？看样子，快乐的确不在外境，而是取决于自心。”

所以，我们一定要注意调治自心，要不然外境再好，自己也会非常痛苦。如果自己能净化自心的烦恼，原先让自己感到痛苦的事情，都会变成安乐。以前藏地有一位大德，文革时人们每天都要批斗他，但他却显得特别安乐，在私下告诉别人：“我这一生从来没有享受过这



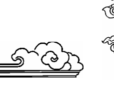
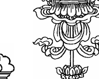
样的欢乐，现在我每天都在修安忍的欢喜之中。”我们的修行如果能到达这种境界，则不会为一切逆境所阻，从一切人的功德中都能生起随喜赞叹的安乐。

这种安乐也是诸佛菩萨所赞许的，如本师释迦牟尼佛在《般若经》中说：“应欢喜赞叹善住于六波罗蜜多者。”随喜他人的功德，实际上也是诸佛菩萨高僧大德们摄受众生的一种殊胜方法。菩萨行中有六度四摄法，四摄当中的爱语就是以慈爱恭敬的语言来赞叹别人，鼓励别人勤于善行。很多的高僧大德们在利益众生的过程中，也是经常利用这种方法，使人们生起很大的欢喜心与信心，许多抱有成见的众生，也往往以此而生起安乐。

谓他获乐故，然汝厌彼乐；
则应不予酬，此坏现后乐。

如果说，赞叹将使敌方获得快乐，而你却不希望他们得到快乐，那么你也不该支付酬资使你的仆人快乐，但是这种做法，今生和来世的安乐都将失去。

如前两颂中所说，别人赞叹我们的敌人，赞叹者与被赞叹者都会从中获得安乐，但是，一般人却会因此而非常不愿意。听到别人这类称赞的语言时，心里如同有虫子爬一样非常难受：“啊，你不要说了，我不爱听这些。”脸色当场就会阴沉下来，由于嫉妒等烦恼作怪不满意他人获得欢喜、安乐，进一步则对此生起憎恨之心。按照这种做法，人们也应该不给自己的仆役下属支付酬资，不让他们得到欢喜安乐。然而一般人却不会这么干，因为人们明白如果这么干，会使下属心生不悦或背离之心，自己立即就会遭受损害，而且后世也会因此而得到


不安乐的果报。

我们在平时的这些心行意乐，只要用智慧去分析，就会发现有许多愚昧的颠倒偏执。别人赞叹我们的怨敌，他们都因此而获得快乐，但是我们却在嫉妒嗔恨毒火的灼烧下痛苦不安。他人的安乐善行，自己不随喜生乐，偏偏要去嗔恨使自己得到痛苦，这样自找苦吃，确实是不可理喻的一种怪毛病。自己如果想要得到快乐，就要先让别人得到快乐；如果想让别人痛苦，那么自己必定会先得到痛苦。这个道理我们在面对自己的眷属仆役时，好像都会明白，但面对自己的怨敌时，却将它忘得一干二净。我们知道，如果苛刻对待自己的下属，不给他们支付工资报酬，他们马上就会离开或罢工，让我们在现世中受到苦头；而且按因果规律，我们后世的安乐也就要因此而失去。那么自己去嫉妒、嗔恨怨敌，不想让他们获得安乐，而想让他们处于痛苦之中，这种做法同样不会超越因果规律，同样也要为此而失坏当下与后世的安乐。

为自己的怨敌得到安乐而生嗔，这种做法除了给自己制造苦因苦果外，别无作用，作为大乘佛法的学人，应该明白这个道理。如果自己不断除这种愚痴、狭隘的心念，就会从根本上违背上师三宝的教言。大家应该在这点上多加修行，观察自己对敌方的仇恨憎恶心，到底有什么正当的理由，能为自他带来什么利益？经常这样去想，将所学的安忍修法，运用在自己所怨恨的对境上，如果能够使自心有变化，嗔恨烦恼渐渐得到调伏，那就证明你的闻思修行没有停留在文字与口头上。不管自己




的嗔恨烦恼有多强烈，噶当派的格西们说过："人的心，最大特点就是能够如面团一样改造成所希望的状态。"只要能一点点地去利用所学窍诀实修对治，最刚强的心也能调柔，安忍度一定能圆满。

他赞吾德时，吾亦欲他乐，
他赞敌功德，何故我不乐？

当别人称赞我有功德的时候，我也希望他得到赞叹随喜的快乐，然而当别人称赞我的仇敌有功德时，为什么我就感到不乐意呢？

一般我们受到他人的赞叹时，心里自然会生起快乐，同时也希望赞叹者生起安乐。乐于接受他人对自己的赞叹，也是人之常情吧，但是对此智者和愚者的表现却是截然不同。愚笨的人一听到别人称赞，马上就会忘乎所以，得意忘形，根本不会去判断他人的称赞是否合乎实情，也不知道如何正确处理这类事情。而智者不一样，他无论在何时，都会保持宁静、稳重的心态，别人无论如何称赞，也会以冷静清醒的头脑去对待。他不会为虚假的吹捧而动心，如果是他人真诚的赞叹功德，智者也会淡然处之，将这些功德回向给所有的众生，愿他们都得到安乐。

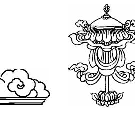
听到他人赞叹时，人们都会很高兴，也愿赞叹者也生起如是安乐。但他人如果去称赞自己不太满意的对象，人们的心马上就要发生变化，虽然他同样地在称赞善法功德，同样地在发随喜心，而一般人的心态却会与他人称赞自己时截然不同，马上就会对他人的随喜心生嗔恨："哼，你居然这样赞扬我的仇人，真可恶！"同样



的随喜善法，为什么要对此区别对待呢？难道是某种功德优点在不同人的身上有不同性质；或是他人随喜怨家仇人的功德，这种行为是恶业，对我们有损害；这些我想无论如何去观察，也是不会成立的。比如说，某人与你关系不好，而与你同时背诵了《入行论》，其他人见后，真心地赞叹你："啊，你真了不起，智慧如何如何……"这时你肯定在内心也会希望赞叹者得到安乐与功德，但是接着他又去赞叹与你关系不好的那位背诵者："啊，你真了不起……"这时你心里却会生不起安乐。那么分析这种情况，同样是背诵一部论，同样是赞叹随喜这种功德的善法，对此没有任何理由去一喜一恶地分别对待；他去赞叹另外一人的举动是清净的善法，对你的善法功德、身心等等各方面，也不会有任何损害。导致这种区别的原因不是别的，而是我们内心的嫉妒嗔恨烦恼，如果不去克制自己，随顺这种烦恼，对他人生起不乐，无疑要造恶业，导致自己今生后世更大的不乐果。

我想：《入行论》中的这些教言，不管是对讲经说法的法师，还是常年住山闭关的修行人，或者是城市乡村里那些忙碌的世人，都是适用的。如果相续中对这些教言生起定解，那么他的一生将会减少许多不必要的痛苦，得到真正的人生安乐。很可惜我们很多人在小时候，没有得到这样充满世出世间智慧的教言，因而在长大后，面对复杂的社会环境，往往不知如何处理。在藏地，最近有几所师范学校安排过学习《入行论》的课程，那些学生毕业后，在人格、工作能力各方面都显得很突出，






得到了很多人的赞叹，他们也以善良的人格影响了许多人。

初欲有情乐，而发菩提心，
有情今获乐，何故反嗔彼？

我原先希望一切有情都能获得安乐，因而发起了“成佛利众生”的菩提心，现在有情自己获得了安乐，为何我反而要为之而嗔恨呢？

我们初入大乘时，曾祈请十方诸佛、大菩萨、金刚上师为自己作证，发下誓言：为了让一切众生都获得无上安乐，自己一定要为此而努力求证菩提。现在有些众生因受到了别人的赞叹或因赞叹随喜功德而获得了安乐，这时候，如果我们为此生起嗔恨，这种心思与自己当初的誓言，完全背道而驰。当初在诸佛圣尊前信誓旦旦，而在实际行动中，却与之完全相反，这种做法是背信弃义的小人行径。

我们学大乘佛法，初入门时发的愿很广大，而现在面对他人的安乐，按道理应生起欢喜，因为自己在发愿时，并没有说“愿除怨敌以外的一切众生获得安乐”，而是说“愿一切众生都得到无上的安乐。”现在却要对众生的安乐生起嫉妒嗔恼，难道忘了自己的菩提心誓言，难道自己不害怕舍弃菩提心誓言的堕罪吗？如果我们能想到这点，就一定会为此而克制自己，忍受这种不乐而不让它发作。麦彭仁波切说过：“我执烦恼如同毒树，应从根本上断除。”大家应当省察自心烦恼之根，随时随地都应以有力的手段去断除，不然在遇到他人受安乐等外境时，自己的烦恼毒树又要发芽生毒果，这样

就太可叹了。

初欲令有情，成佛受他供，
今见人获利，何故生嫉恼？

最初发心时，想令一切有情成佛而普受三界众生的广大供养，现在看到别人获得了一点微薄的利敬，为什么嫉妒苦恼呢？

大乘佛法的学人，在受菩萨戒时，都要发愿：“愿一切众生得证无上安乐的正觉果，成为三界众生的应供之处。”具足了这样的愿菩提心，方能得到菩萨戒。我们各自观察自己，当初面对诸佛圣尊，确实是发过这样的善愿：“愿一切众生都能获得无上的安乐果”，并没有说：“愿我和我的亲友都得到安乐，而怨敌们一点也得不到。”但是，现在看看自己平时的心行，其实有许多地方没有遵循誓言。别人出于欢喜心，给那些与我们关系不好的人，做了一点恭敬赞叹、供养，我们在见到后，嫉妒之火马上就会燃烧起来。（这种嫉妒也属于嗔恨烦恼，《阿毗达磨》中说：“为贪名利，不忍耐他人之圆满，属嗔之不乐法即嫉妒。”）

现在他人所得到的只是一些极微小的利敬，这种小利敬与成佛得到三界众生广大供养的利敬，相比之下，自是极为渺小。原来发愿要让所有的有情成佛，得到三界众生的广大供养恭敬，现在却为他人所得到的小小利敬大发嫉妒憎恨，现在所行的与自己的初衷完全相反，是不是自己已舍弃了菩提誓言呢？如果害怕舍弃菩提誓言的严重堕罪，那为什么在怨敌获利时生嗔恨烦恼呢？

仔细去分析，就会知道自己为敌获利而生嗔是极不

如法的行为，由于平时没有保持正知正念，而随顺了自己的烦恼，才有这种恶劣的心行，如《地藏十轮经》中说："善男子，有诸众生……于他所得利养恭敬世所称誉深生嫉妒，常自追求利养恭敬，世所称誉曾无厌倦，恒自赞誉轻毁于他。"我们都不想继续为无明所蔽，不想继续陷于可怕的轮回苦海，那为什么不安忍克制嫉妒烦恼呢？

所应恩亲养，当由汝供给，
彼今已自立，不喜岂反嗔！

众生都是你应该赡养的恩人和亲人，应当由你亲自供给他们生活利养，如今他们已经靠自力得到了一些利乐，难道你不但不高兴反而还要生气吗？

世间人在成年后，就应当孝养父母，这是人们应有的道德义务。如果有人不念父母长辈的养育之恩，不承担赡养父母的责任，那么他就是忤逆不孝道德败坏的恶人，人人都会耻骂这种人；如果还有人更为恶劣，不但不赡养父母，当父母凭自力得到一些资财安乐时，他不但不欢喜，反而生嗔恚，想尽一切办法去阻止父母得到安乐，那么这种人更是万恶不赦的恶徒，现世将可耻地受到处罚与道德的谴责，他们的后世，其命运也就会更为悲惨。

大乘修行人因知道轮回中的一切有情都曾做过自己的父母，对自己都有莫大的养育之恩，因此在受菩萨戒时，自己发愿要去利益一切父母众生，将他们都安置于无上大安乐之中。初业修行人自己的能力还不足，不能立即去广大利益父母众生。此时如果父母众生以自己

的福业与努力，得到了一些利乐，按理我们应该很欢喜，希望他们能得到更多的安乐。然而在现实中，我们有许多做法却是与此相反，某些与自己关系暂时不大好的众生，以他们自己的福善获得了一些利乐时，我们往往因此而不乐，生起嫉妒嗔恼。这种行为，与世间那些不但不赡养父母，反而要为父母靠自力得到安乐而生嗔的逆子，又有何差别呢？大家仔细想想，不管众生现在与自己的关系如何不好，他们无疑也一样地做过自己的父母，本来应由自己去给他们提供安乐，我们也曾发过誓愿要这样去做，现在他们靠自力而得到了安乐，我们又有什么理由不去为此而生起欢喜心，有什么理由去生气呢？

有些人在现实中，心里往往要为他人的获利而波动，生起嗔恼，这都是自己的嫉妒心在作怪，一些本来值得高兴的事情，由于它的染污，变成了生嗔恼的对境。因此，如果不以正知正念监察调治自心，坚忍地对治嫉恨烦恼，自己便要干一些愚痴而又卑鄙的恶业。

不愿人获利，岂愿彼证觉？
妒憎富贵者，宁有菩提心？

如果不愿众生获得一些小利益，怎可能希望他们证得无上菩提呢？嫉妒、憎恨别人富裕尊贵的人，怎么会有菩提心呢？

有些人会大言不惭地说，或只是在心里悄悄地为自己辩解："我只是不希望他人在世间法上太过分了，世间八法是众生的轮回之索嘛！至于出世间的功德我是很随喜的。"大家好好去省察，这种心念到底是出于嫉妒



烦恼，还是真正地出于慈悲呢？三毒烦恼是不可能与大悲智慧同存一体的，如果对众生的一点点世间利乐都要生起不乐嗔恼，那么你不可能心甘情愿地看到众生得到无上佛果的大安乐，更不可能愿意去作众生解脱道上的阶梯、仆从。菩提心的狮乳只可能存在于清净的金器中，像那种连他人一点小安乐都要去嫉妒憎恨的不净相续中，是不可能存在的。

假如有人不能容忍别人的小安乐，而他说自己希望所有的人都得到无上大安乐，要去帮助所有的人得到无上安乐，这种话谁会相信呢？就像有人见到别人靠自力赚得了十元钱，都要发起嫉妒憎恨，那么他会不会愿意给很多人布施大财富，比如说给每人一百万元，这种事的可能性绝不会有。狭隘悭吝的心相续中，怎么会有这样的善心呢？如果我们不能容忍他人的小安乐，那么也应知道，自相续中绝不会存在着大悲智慧的菩提心。有菩提心的人，内心恒时充满了愿一切众生都离苦得乐的善心，不论见到谁得到了富贵安乐，都会生起由衷的欢喜。而无法忍受别人安乐的相续中，充满了嫉妒毒火，心田已被烧焦了，菩提心苗芽还有可能生存吗？

修行人应观察自心，如果希望自己生起稳固的菩提心，当如《狮吼经》中所说："从此之后，我应忍耐他人之富贵圆满，不起嫉妒之心。"如果对他人的富贵生起了不乐之心，嫉妒嗔恨的魔王就要将自己的菩提心国王从王宫中赶走，而由他们来执政，将我们驱入轮回恶趣痛苦之中，这样的下场，我们谁也不希望出现吧。有的人嫉妒恶习特别深，看到任何人超过了自己，就要生

气，这种人当反复思考，这种心行能为自他带来什么样的好处呢？如果真正能认清这种烦恼的危害性，就一定会以大决心去安忍，不让烦恼得逞。

若已从他得，或利在施家，
二俱非汝有，施否何相干？

如果仇敌等人已从他人那儿获得了利养，或者那些利养仍然留在施主家中，这些都没有你的份，别人对怨敌施或不施与你有何相干呢？

别人已经得到或没有得到利养，我们都不应生嫉妒心，为什么呢？如果敌人已经从别人那儿得到了利养，那也没有伤害到你的一丝一毫利益，与你毫不相干，你为何生气呢？如果施主没有供养敌人，你也得不到丝毫利益，也与你毫不相干，你也没有必要高兴。这两种情形都与你毫不相干，而你如果在一旁一时欢喜一时忧恼，像疯子一样，这又有何意义呢？

施主对我们的怨敌施与不施，决意权在他自己，与我们无任何关系。他出于信心供施别人，这是他积累福德的方法，我们为他而烦恼，白白地造恶业，这是很不明智的做法。想象一下，一个与自己不和的人，有一个大施主供养了他，那只是他们两个之间的事，根本与我无关系，也没有损坏我点滴的利益，我如果在一旁嫉妒嗔恼，要死要活的，这是不是有点神经不正常啊！如果施主出于某种考虑，没有供养我们的冤家仇人，那我也没有得到什么利益，我又有什么理由去高兴呢？然而在平时，人们如果不注意，为嫉妒烦恼所支配，经常就会闹出这种可笑可叹的事。

修行人如果不断除名闻利养方面的贪欲，那么自己所谓的修行便变得毫无意义。不管你以前有多大的功德，一旦为名利而动心，为自己的怨仇获得利养而嫉妒憎恨，那么一切修行功德也就会立即荡然无存了。格西仲敦巴曾问阿底峡尊者："由于希求现世的快乐和利养恭敬等，而造作诸业，有什么果报呢？"尊者回答："地狱、饿鬼和旁生！"如今国内外有些人，为了某些有财产的施主而勾心斗角，相互生烦恼，实际有什么必要呢？如果别人得利，我们应当随喜，如果别人得不到，也对自己没有什么好处，而自己为此生烦恼，这些恶业是不会有他人代受的。作为修行人，我们应学习以前噶当派的格西们，彻底舍弃今世，最好像奔公甲格西一样，如果发现自己对施主们的供养有贪心染污，即不再受供，这样的话，自己就不会为了今世而造不善业。

何故弃福善，信心与己德？
不守已得财，何不自嗔责？

为何要去嗔害别人而抛弃自己的福善、信心与功德呢？已经到手的功德善财自己不好好守护，为何不嗔恨责怪自己呢？

懂得因果道理的人知道，自己现世的命运是由宿业所引生，苦乐兴衰富贵贫贱等皆由宿业所感。《因果经》中说："欲知前世因，今生受者是，欲知后世果，今生作者是。"我们现在所受的苦乐是前世业因所感，而自己当下所作的，又可感召以后的果。明白了这个道理，就知道自己的福乐利敬等等，只是取决于自己，别人不可能决定这些；而他人的利敬福乐等，我们也无法去改

变决定。可以说是各自的福报与他人毫不相干，如果你得不到利敬，而他人得到了，这丝毫不值得去生嫉妒。你如果希望自己福乐圆满超过他，那你应积累福善，行善戒恶。如果不如此，反而去生起嫉妒恶心，那么这种恶业只有毁坏自己的福善、信心、持戒等功德。这样不但没有增长感召利乐的福报，反而将已积累的功德善财给摧毁了，自己坑害、糟蹋自己，增加自己的痛苦，做这样的蠢事，如果真要生嗔恨责怪，对象理应是自己。

我们在今生得到了非常难得的人身，得到了难得的修福机缘，自己如果不珍惜利用，反而去生嫉妒恶念，摧坏自己今生后世的安乐，这种恶劣行径，确实是应深刻地作呵责，对它生起嗔恨而彻底铲除。博朵瓦格西说："我最大的毛病是：别人有最大的功德我也看不到，别人最小的过失我也看得出来，而自己的过失最大也无法自知。"像博朵瓦格西那样的大德当然不会有这种毛病，他的话只是调化后人的一种方便，我们每个人应好好地内省，自己是否有这种毛病呢？

于昔所为恶，犹无忧愧色，
岂还欲竞胜，曾培福德者。

对自己以前所造的罪恶，你不但不忧虑愧疚、改悔自新，难道还想继续以嫉妒嗔恼去和其他有福德者争强好胜吗？

很多人有种种世出世间方面的圆满，如资财受用、地位名誉、才貌知识等等各方面都超胜常人。在这种人面前，一般人便会去攀比，如果自己不及他，便生起嫉妒烦恼，而不去追寻其根源。如果是一个有智慧的人，



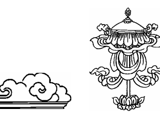
他会明白这种差距是由于自己前世的恶业所致，因而生起羞愧，鞭策自己更精勤于善法。

见到与自己不和的人得到利敬而自己内心不乐时，作为修行人，理应明白这是自己往昔没有像他那样去造善业积累福德，而是造作了种种恶业，毁坏了自己的福德善根，熏习起了恶习所致。这时候，我们应当为自己往昔的恶业生起惭愧悔过之心，从此洗心革面，朝善业方面去努力。如果顽冥不化，丝毫不感到惭愧，还要生起嫉恨，想通过种种恶行去与他人一竞高低，甚至想用卑鄙手段去损坏他人的福德果报。那么这种业际颠倒的心行将招感的后果，是不用言说而能自己明白的。如果你有这种心念行为，用不着到有神通者那里去问："我前世是干什么的？以后怎么样？"看看前面所引《因果经》中教证便能明白。

根索曲扎仁波切在《妙瓶》中提到前面的数颂，是作者以智慧与烦恼相互辩论质问的方式，来抉择修忍是否合理、必要。这个辩论的答案，大家当然已经很明确了，那就不要将它搁在书本上。自己也应经常诵习，用智慧去思辨，和烦恼经常去辩论斗争，这样自心中的智慧一定会压倒烦恼，得到胜利。现在是末法时代了，众生相续中烦恼更为炽烈，如果不依靠这些方便来增上智慧力量，那我们要战胜烦恼，无疑有许多困难，望每一位有志者自勉。

壬二、（于所欲阻碍者修安忍）分二：癸一、阻碍敌受不欲者修安忍；癸二、阻碍吾或吾友者修安忍。

癸一、（阻碍敌受不欲者修安忍）：




纵令敌不喜，汝有何可乐，
唯盼敌受苦，不成损他因。

即使你的敌人受到损害而苦恼，这又有什么值得你高兴的呢？仅仅是愿敌遇害的希望，并不能成为他的损害因啊！

当敌人受到损害痛苦时，有些人会特别高兴，但有脑子的人应去想想：敌人受苦，我又能得到什么利乐呢？又有什么可以值得高兴的呢？然而大多数人想不到这一层，怨仇的财产、眷属、名闻等各方面受损，自己便会莫名其妙地感到高兴、得意，就像《大圆满前行》中所说的那位格西："快给我煮上好茶，来听好消息——我的敌人破戒了。"这种心态愚痴而卑劣，于己无益于他无损，唯有自己积累恶业而已。大家在遇到这类事时，确实应好好地思维："他人受损害苦恼，我到底能从中得到什么利益呢？财富权力、名誉地位等等，难道在这些方面我能因此而获益吗？"如果能从中获益，按世人的逻辑，你去高兴，也勉强能说得过去。然而在事实上，怨敌无论受到什么样的天灾人祸，不管变得多么悲惨，对你自己也毫无利益。如果某人为一些与他毫不相干的事而幸灾乐祸，世人都会评论这种人是"小人"、"良心不好"等等，都会瞧不起他，何况我们是修行人，对此应尤为注意。

生活中有许多人不明事理，对那些与自己不和的人总是怀着一些怨毒的心念，如"愿他倒霉、失败"、"让他不得好死"等等，一些禀性不太好的人甚至经常这样咒骂别人。这样阴毒的发心，对于别人的成败兴衰，其



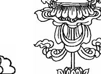
实不会起任何作用，别人的遭遇只能由他自己所作的业决定，如果他的福德善根成熟，无论你如何盼他受苦，不会变成现实。但是，这种心念对发心者本人却是有很大的危害，在《法句经》中说："意为法前导，意速意为主，如由极毒意，造作身语业，彼能令得苦，如轮断头例。""如轮断头例"指以嫉妒发恶心的乞丐，遭到了马车辗断头颈的公案，这个公案在《大圆满前行引导文》中提及过。一个乞丐见到佛和众眷属去王宫应供，他大发嫉妒恶心：若我当国王，应尽断其头。结果当他在道路上睡觉时，为一急驰的马车辗断头颈而死。所以，一个人发恶心，对他人不会有什么损害，而自己却要以此恶业招感恶果，毁坏自己今生来世的福乐。在现实中我们可以见到一些孤独而又悲惨的人，他们的心地非常狠毒，就像毒蛇一样，因此谁也不敢去接触，而他们也只有生活在越来越悲惨的环境中。

作为佛弟子，善良是必需的人格基础。不管什么人，我们都应以慈悯宽容的善心去对待，别人再加害，自己也应安忍，而不能发恶心。以前宣化上人开创万佛城时，可以说是呕心沥血，将他所有的力量都用上了，虽然这是他最珍重的事业，然而他说过："如果有人来把万佛城摧坏了，我也是不执著、无所谓的，如果人人都能这样忍受伤害，而以慈心相向，那天下就太平了。"我们应效之去反观自心，自己有没有对他人的嫉妒恶心，如果他人来摧毁我最珍重的东西，我会怎么对待呢？

汝愿纵得偿，他苦汝何乐？
若谓满我愿，招祸岂过此？

纵然能如愿以偿，仇敌都遇害受苦了，这又有什么值得你高兴的呢？如果说这样能让自己心意畅快，但是，哪有比这更容易招感祸害恶果的心态呢？

有些人对仇敌发恶愿，若正好仇敌因恶业成熟而遭到了不幸，那么在仇敌受到苦难时，你又能得到什么可以值得高兴的益处呢？仇敌的受苦对你的财产、健康、福德善业等，无论哪方面去看，一点点好处也不会有。如《学集论》中说："若火烧众生，炽燃皆着遍，下至爪分量，于己亦无乐。"有些人会想：我不得利益无所谓，但仇敌的倒霉正好满了我的愿，难道这样不是值得高兴的事吗？这也是颠倒的想法，他人遭难并不是因你的恶愿力而成，这点在前面已经分析过了。他人只是在偿还自己的宿业，你的种种恶毒心愿并不能起到作用，也没有在他人身上结果，这又有何满愿消除心头之恨可谈呢？比如说某人伤害了你，你没有亲手去报仇，而他却业力成熟，寿尽而死亡了，这种事发生并不能说是你报仇雪恨了，也不能算是你满了愿。不但如此，如果你有这种幸灾乐祸的恶毒心愿，为此将要受到极为猛烈的恶报。意乐若恶地道亦恶，恶毒的嗔恼意乐是招致恶果最有力的因。如果一个人心怀这种恶念，在现世中就会招感种种灾祸，他的后世也会因此而堕落恶趣受苦。以前噶当派的格西香巴仁波切说过："如果没有利他之心，此人绝不会有菩提心，不属于大乘佛弟子。"所以我们平时修大慈大悲心非常重要，如果不观修宽容、慈悯，却去想害别人，对别人的痛苦而幸灾乐祸，谁有这种心，他就会如同饮鸩止渴者，喝的时候，痛快淋漓，



但马上就会一命呜呼！

大家无论如何要注意，平时经常要用慈悲善良的甘露来滋润自心，以正知正念来调治自心，这样自心一定会得以软化。如果不能如此，心相续中的嫉妒嗔恼一旦乘隙打劫，自己的善法功德前途就会十分危险。

若为嗔渔夫，利钩所钩执，
陷我入狱篓，定受狱卒煎。

嗔恨烦恼就像渔夫抛下的利钩，若不小心被它钩住了，那我一定会陷身于地狱之篓里，被狱卒们丢进油锅里煎炸。

嗔恨烦恼残害人们的过程，就像渔夫钓鱼一样。渔夫们钓鱼时，先以香喷喷的诱饵装在铁钩上，然后放在水中，鱼儿受不住诱惑去吞食诱饵时，便为铁钩所中，被渔夫拉上岸，装在口小腹大的鱼篓中，到了这时候，贪食的鱼便只有等着受热铁锅煎炸的悲惨命运了。众生在轮回中，大致也是如此吧，众生如同鱼，轮回如同河，无明五毒烦恼就像渔夫，处处给轮回河流中的鱼垂下了五欲的诱饵。人们一旦为之所诱，去吞食诱饵，就会为贪嗔等恶业铁钩所中，这时候那些烦恼渔夫便毫不留情地将人们装进地狱里，然后被狱卒放在热铁地上煎烧、油锅里烹炸等等。大家仔细想想，嗔恨烦恼残害众生确实是这样的，它随时潜伏在众生身边，用种种五欲诱饵引诱人们，为了得到这些，人们无知地吞下了包藏着烦恼利钩的诱饵，这时便要毫无自主地受折磨了。比如说，利养财产，这通常是很能诱惑人们的东西，当自己为此而动心，与别人生嗔恼时，便为无明嗔恨渔夫的铁钩所



中，被它抛入地狱。地狱也是口小腹大极难逃脱的器物，陷入其中的众生为罪业狱卒所折磨而长劫难出。

你们有许多人可能亲眼见过活鱼在油锅里被煎炸的惨状，有的人也可能见过鱼类为渔夫钓上岸，甩在热沙滩上而拼命蹦跳挣扎的情景。善天论师说："如同鱼儿在热沙中挣扎一样，众生在热地狱中的热铁地上受着无量烧灼之苦。"大家想想这个情景，观想自己如果落到了这种悲惨境遇中，那时候你怎么摆脱，怎么忍受？我想大多数人想到这些一定会生起畏惧，但一般人只会畏惧这样的苦果，而有智慧的人，他们会畏惧"因"——他们知道光是去害怕受苦果，而不去断除苦因是没有什么用的。然而堕地狱的因，如《正法念处经》中所说："众生堕地狱，其因大嗔恨。"智者会畏惧嗔恨烦恼，如同畏惧地狱一样。

既然陷入了轮回苦海，无明烦恼就必然如影相伴，时时给我们垂下诱饵。当自己面对仇敌等生嗔境时，无明烦恼便会更为卖力地催促着："快，对他生气，去骂、去打！"烦恼毒钩包着令人动心的诱饵，时时都会送到每个人的嘴边，我们如果不时时警惕，识别这些阴谋，会非常的危险。所以，希望大家对这个比喻经常忆念，经常去观察身心处境，看看烦恼铁钩是不是已经到了嘴边，再想想自己如果上钩，马上就要被装进地狱……那样，肯定能有力地制止嗔心的发作，因为我们毕竟都不会想受地狱痛苦的煎熬。

根索曲扎仁波切所著的讲义《妙瓶》在此处讲了许多教言："我们对别人不能有任何恶意，心中不能想，



口中不能说别人的过失。愿别人不吉祥，愿他遭受灾殃，家破人亡等等，这些恶的语言千万不能说，对待众生一定要有善心、悲心……”每一个明智的人都应尽力去遵守这些教言，小心谨慎，时刻记住自己是轮回海中的小鱼，千万要防止被烦恼钩所中。

癸二、（阻碍吾或吾友者修安忍）：

受赞享荣耀，非福非长寿，
非力非免疫，非令身安乐。

受人赞美称誉的荣耀，既不能增加我的福德寿命，也不能增长身力或免除疫疾，更不能使我的身体健康安乐。

当自己的名闻受到损害时，应当看到所谓的名闻，其实对自己并无多大利益，因而不管别人如何摧坏自己的名声，也应安忍不为所动。有些人特别执著名誉，古人说过：“名乃天禄。”将名誉看得比物质财富更贵重，而我们在小时候受到的世间教育也是“人活着，应流芳百世”之类。以此有许多人在遇到名誉受损时，马上就会勃然大怒，大发嗔恨而与别人拼斗。那么我们作为修行人，应如何正确面对这类名誉受损的事件呢？

首先应该知道所谓的名誉，到底能给自己带来什么利益。虽然有很多人追求名誉，希望他人对自己赞美称誉，但这到底能为自己带来什么世出世间的利益，人们并不明白。当别人称誉自己时，大家去仔细观察：这种称赞是否能增上福德；是否能延长寿命；能否增长体力、减少疾病；是不是能够给身体带来健康安乐呢？确实不能的，所谓的好名声除了能让人得到一时精神陶醉外，

其他没有任何实际意义，对自己和他人的今生后世也不会带来任何利乐。“名誉”在世人的心目中，如果没有加以观察，会觉得它真实的有主体存在，能给自己带来许多荣耀等等。如果去详加观察，它没有形体、颜色、大小，只是人们用语言安立的一种“虚名”，如同我们说“兔角龟毛”一样，只有一种虚拟的名称，而无实体。

我们经常可以看到世人对名誉的迷茫执著。比如说一些单位在年终时，总要评一些先进、模范之类的奖，得奖者在上台领奖时，往往高兴得脸色都变了，有的激动得直哆嗦，好像已获得了最大的安乐，得到了无上解脱一般。其实，这些先进、模范之类的名声，其本身只是人们口头上的一种言语，并不值得去如此高兴。如果你非要高兴不可，其对象应该是自己一年中的辛勤工作，为他人为集体所作出的贡献等等，这些才是真正值得你高兴的，而名誉的有无并不能抹杀或代替这些真实的成绩。别人的赞美和称誉，是别人心中的感受，口头上言词，只是属于他们的一种事物，与我们有什么关系呢？这种只有言词影像的名声，能使我今生来世不受恶业报应，而只过幸福的生活吗？能使我长胖吗？能使我不生病吗？都不可能。在世间，有许多声名赫赫的大人物，不管他有多么崇高的名望，他活着时，生活中照样充满了矛盾与痛苦；死的时候，也与平常人一样，在病痛中挣扎着而断气。有些人认为：名誉可以给自己带来权威和办事能力。这其实也是非理的想法，世间只有能力和权威带来名誉，而不可能由名誉带来利益。而且名誉只不过是一种福业的回音，一个人的福报如果消失

了，名誉也就会马上消亡。有些人得到了名誉后，他的生活受用各方面也可能有些增长，但这并不是名誉给他带来的，而是他的福报感召。

名誉在生活中，往往要给人带来不胜其烦的骚扰痛苦。那些高名在望，笼罩着荣耀光环的名人，他们为此要付出相当大的代价。根登群佩大师说过：“高者有高者的痛苦，低者有低者的痛苦，如果不知道诸法的本性，那么不论哪一个众生都会有很多痛苦。”世间那些声誉显赫的人，在众目睽睽下，自己的一举一动言谈举止，每一件生活中的小事都会受到他人的扰乱，他得随时担心自己的名声、地位受损。声望越高，他的痛苦约束也就会越多，这就是所谓的“高处不胜寒”吧！不用以中观正理等出世的智慧去观察，从世间法去看，名誉对福德、长寿、能力、健康、安乐这五种世间圆满，也是没有什么用处的，反而有时会带来众多不必要的痛苦。

有的人也许想：“为了度化众生，必须要有名誉，不然我一个默默无闻的小人，是无法广度众生的……”度化众生靠的是修证功德，靠自己的慈悲心和智慧。如果一个人具足了这些功德，即使他没有什么名声，也能够利益广大众生。一个真正成就者，一举一动，一呼一吸都能对众生有很大饶益，与他有缘者也必然能得到法益。西藏人有种说法是：“是真金，虽在泥土中也会发光。”你真正有了修证功德，就会像太阳升起来一样，不管乌云有多么浓厚，阳光也不会被遮挡的。如果自身没有功德，纵然名声如雷，但这除了给你带来麻烦外，也利益不了任何众生。自己没有功德而去到处鼓吹，到

头来却根本倒不出一点佛法甘露，这与世间那些做假广告的商人又有什么区别呢？真正有功德的修行人，像密勒日巴尊者，即使他坐在山洞里修心，表面上他并没有与众生接触，但在实际上他的利生事业非常广大。博朵瓦格西说：“首先成熟自相续，初发心者应当作，利他为首佛未许。”初学者应首先调伏自己的相续，如果没有得到不为八法所动的坚固菩提心，而去行持利他，很可能是既不能利他又失自利，所以佛陀也是不开许的。

若吾识损益，赞誉有何利？
若唯图暂乐，应依饰与酒。

如果我能明辨利害得失，那么名誉和赞美有什么利益可图呢？如果我只是贪图暂时安乐享受的人，那么应去追求严饰歌舞醇酒佳人之类。

如果我们有智慧，通过上面的分析，就会知道名誉确实对自己没有什么利益可言。以前格西卡让巴说：“名誉是魔鬼对你的奉承。”这句话确实有道理，对修行人来说，名声是一种很厉害的魔障。有的人本来修行很不错，但一旦以某种因缘，他的名声远扬，许多人来恭敬供养，这时他的心便开始变了，闻思修行放在了一边，天天去往名闻利养的粪坑坑里钻……从现实中去看这些阴暗面，不是为了指责他人的过失，而为的是提醒我们自己：名闻是修行中可怕的魔障，对修行者根本无任何利益可言。大家都是修行人，现在开始就要加强这方面的修持，以后你们当中肯定有一部分人去当方丈、住持、名僧、名人，声誉鹊起之时，希望你们为自他负责，稳重谨慎去行事，不要为那些荣耀的彩虹而掉进恶

业陷阱。藏族有句民谚说："满瓶水无声响，半瓶水响叮当。"真正有功德有智慧的人，名声要去摇动他的心，不那么容易，而那些一知半解没有多少功德的人，一吹捧他就会"哗哗"地响起来。所以，希望我们能扎扎实实，稳重地把自己的瓶子里装满佛法功德甘露，不要随意让他人的吹捧而使自心失去宁静。

虽然名声是这样无用，有些人仍然会想："名声让我觉得特别快乐，所以我一定要去追求。"这种想法是眼光短浅的表现，如果一个人的理想只限于此生短时间安乐，而不惧怕后世恶果，那么他并不需要依靠这种虚无缥缈的名誉去满足自己。世间五欲的欲乐有很多，你辛辛苦苦绞尽脑汁地去追求名声，即使能得到，那也只能是昙花一现，在虚荣中迷醉只能维持极短时间。看世间那些所谓的名人在成名后，很快就会陷入失落与孤独感之中，空虚的高名使他失去了真实生活的大地，虚荣、陶醉的名誉肥皂泡很快就会破裂，让他陷入灰色冷酷现实中。现在那些所谓的影视歌星，如果你们能真正去了解，他们的生活确实是悲惨的。

如果只是为了一时的快乐，人们不用那么大费周折，造很多恶业去追求名誉，只需要用一些小小的不如法行为就可以暂时迷醉自己，满足乐感。世间人为了追求快乐，往往以严饰、歌舞、烟酒等等手段去迷醉自己。本来藏族民间有种说法是"命中注定的事变不了，老年人脸上的皱纹平不了"，但现在这个比喻似乎无法再成立了，有的老年人到美容中心改造一番，七十多岁老人的外表，变成了二三十岁的年轻人模样，虚荣快乐能得

到极大的满足；现代的影视节目，动辄花费亿万资金，也能使人们的耳目感官得到很大的满足快乐；还有西方的嬉皮士等，他们用大麻、海洛因、致幻剂来刺激自己，声称可以得到天人的乐感……虽然这些行为也是不如法的，下场也非常悲惨，但比起追求名誉而得到的虚荣满足，他们不用那么劳累，而且相比之下，造的业也不会有那么多。所以，在不计一切后果去追逐安乐的行为中看起来，追逐名誉也是很愚痴的行为。

若仅为虚名，失财复丧命，
誉词何所为？死时谁得乐？

如果只是为了虚名假誉，不但损失财产，还白白浪费宝贵的生命，得到名誉的言词又有什么用呢？在死的时候，美名又能令谁快乐呢？

从古到今，人们为了虚假的名声，有的不惜一切财富，有的不惜生命、人格等等。这些有的也为世人所赞，有的也为世人所鄙夷，不管哪一种，我们去公正地观察，他们以生命财产去换取名誉，这种做法到底有什么意义，是否会为他自己、别人带来利益呢？如果他失财丧命抛弃一切而求得的名声，能对他自己或别人带来现世后世的利乐，那么这是有意义的事，值得去正面肯定。但是，我们去前前后后地观察分析，世人这类举动大多是盲目而愚昧的行为，根本不可能为自他带来什么利益。

在世间，有些人为求美名高位，耗尽家财或去收买人心、换取高位；有人为了所谓的"洗刷耻辱"、"顶天立地"的名誉，去不计生死的拼杀；有人甚至明明知道



要牺牲宝贵的生命，但为了一时的面子等这样无谓的名声，仍自投虎口。民间有这种说法：“懦夫活一百年，不如英雄活一天。”有些人生性豁达，不计财利私情，但一旦他们觉得自己的名誉受到了损害，马上就无法忍受，认为自己如果不去为此伸怨报仇，就没脸面活在人间，因而不惜造杀害众生的恶业，也不惜自己的生命家财，去与他人拼斗。然而这种行为在世间智士看来，也只不过是“匹夫一怒，流血数步”的莽夫行为，根本不值去提倡，有远见的人也知道：“小不忍，则乱大谋”、“忍得一时之气，获得百年之福。”这种求名的举动不但无有义利，反而有害。

世人这样耗财丧命，也许能换来一些人的称誉，然而这些声誉只是一种口头上的言词，对自己又有什么实义呢？比如说，有人给自己加上了英雄、大人物、好人，或者说你是无敌、第一大亨、长寿第一等等无数美名，我们从各方面去观察，这些在实际中对你不会有任何利益。如果言词名称对人有利益，那么我们谁都可以去给自己加上一堆美好的言词，让自己得到利益了，而实际上，这些只有让你迷惑受骗，丧失利益。就算你能从这些美名中得到自我陶醉的快乐，而在死的时候，这些美名是不会让死主阎罗对你宽容的，这一切都会空留在世间随风飘逝，但你为这些虚名所造的业，却一丝一毫也不会空耗。

如果世人将往昔追逐虚名的财富、生命、能力等全部用在善法上，用在二利事业上，那么不要说世间那些虚名的小安乐，解脱成佛的无上大安乐也已得到成就。

但可惜的是，世人对此却愚昧无知，不懂得这样去取舍。我们每个人在轮回中也曾有过这样的愚昧行为，现在既然明白了，应迅速放下这些徒劳无益的追名行为，如果将这一切力量都扭转到修习不为名誉受损而嗔的安忍上，安忍修习一定会迅速圆满。

沙屋倾颓时，愚童哀极泣，
若我伤失誉，岂非似愚童？

当用沙游戏堆成的房屋倒塌时，幼稚无知的孩童就会为之伤心哭泣，同样，如果我为失去虚幻的名誉而伤心，那么我岂不是像稚童一样无知吗？

在圣者的眼中，世人追名逐利的生活像幼稚的小孩做游戏一样，把那些虚假的东西当成了真的，而患得患失，无谓地受苦。

孩童非常幼稚，没有辨别真假的智力，他们在沙滩上做堆沙屋的游戏时，对自己用沙构成的小屋非常爱惜，把这些当成真的生活乐园一般，这样的游戏你们有许多人都玩过吧。我去泰国的时候，有一次在海滩上散步，看见许多小孩在玩这种游戏，堆城堡、挖沙洞，顶着烈日玩得兴高采烈，他们叽叽喳喳地似乎在说：“这是我的房子，那是你的……”寂天菩萨当年可能也在印度南方的海滩上见到了这种景象，因而触动了对众生的慈悯之心，将这些做比喻用在了论典中。小孩子做这样的游戏时，由于他们把这当成了真实的，而沙屋呢，又很容易倾塌，因而这经常给他们带来了家园毁灭的痛苦伤感。每当沙屋倒塌时，总要引来一阵伤心的哭泣：“呜！我的房子倒了，家没了……”我们牧区的小孩，




通常玩的不是堆沙屋，而是“放牦牛”，各自捡一些好看的黑石头、白石头，放在草地上作为牦牛玩，有些顽皮的小孩喜欢抢这些“牦牛”，因而经常要引发其他小孩子的痛哭：“啊！你把我的牦牛给偷走了……”然后就要扭在一块儿，为这些“牦牛”而战斗。在稚童的心目中，这些沙屋、牦牛似乎是真的一样，因此他们对这些特别的认真、执著。然而在智力成熟的大人眼中，稚童们对沙屋、石头“牦牛”的执爱，非常可笑，这些只是虚拟的游戏，实际上并没有什么真的屋子、牦牛，只不过是小孩们在自己的心目中假立了这些东西，然后当成真的去执爱，而实际根本不值得去为这些得失而喜忧吵闹。

同样，世间大人其实也从未停止过可笑的儿戏，只不过游戏的范围、种类更为复杂罢了，而游戏的性质毫无区别。人们在自心中虚构出无数的游戏境，很多人费了非常大的辛苦，以分别心念沙尘构筑了虚幻的功名大厦，一旦这些名誉沙屋倒塌，或为别人所毁时，人们的伤心程度要远远超过无知的孩童，他们会为之而痛苦、绝望、愤怒，有的甚至为这种游戏而毁掉宝贵的生命。我们经常可以看到世间的一些竞选活动，那些人在玩这种“沙屋”游戏时，绞尽脑汁去勾心斗角，乃至寝食不安，痛苦万分。在出世圣者与那些对世间八法有了解的人看来，这些为名利而争吵的人确实与小孩游戏一样，没有任何意义，根本不值得去为这些游戏的失败而伤心愤怒。

我们讲解闻思这些法，不是为了揭露别人，而是为

了调伏自心，这些法现在是为自己而学的。如果你想真正的修行，那么请对照这个比喻去返观自己，看看自己对这些游戏“沙屋”是不是也一样在执爱，是不是一样在为“名誉沙屋”的成坏而喜忧。每一个人在世间都会有一些成败得失，有许多不如意处，但是大家要明白这些都是虚幻的。人生如同孩童们的游戏，明白了这点，应努力从愚痴的执爱中摆脱出来，要不然，你也像稚童一样，为了那些虚假的游戏而哭泣，作为一个修行人，想想这种无知而可笑的愚昧举动，都应脸红。

大家看看现在的世间，在出家人之中似乎也很少有人明白这些道理，有很多人为了构筑自己的名利“沙屋”搞很多与佛法修行风马牛不相及的事情，他们不知道这是游戏，因而非常执著，甚至不惜以造罪的手段去追求维护那些虚幻的“名利沙屋”。世间八法都与小孩们的“沙屋”等玩具一样，如果人们懂得了这个道理，对名利就会看淡一些吧。我们有些人对自相续的观察不是那么仔细，认为自己的修证不错，不会有这种无知的执爱，而一边在想：“啊，上师今天为什么不表扬我？”“啊，上师今天指责我了，当着这么多道友的面，以后我的脸往哪儿搁，呜呜呜，我的‘沙屋’倒了。”

声暂无心故，称誉何足乐？
若谓他喜我，彼赞是喜因；
受赞或他喜，于我有何益？
喜乐属于彼，少分吾不得。

赞誉我的声音是短暂、无心的，因而这种无有意识而且无常的称誉何足为乐呢？如果说因为他欢喜我才





赞美我，所以他的称赞就是我欢喜的原因。然而无论他赞美我或是他生起欢喜，这些对我来说有什么利益呢？那些喜乐是属于他内心的，我一点儿也不可能得到。

当别人以言辞音声赞美称誉我们时，我们自然会生起欢喜心，那自己到底为什么而生起欢喜心呢？现在应去详细地分析。自己生欢喜心的直接原因，是听到了一种赞美声，随即对这个声音生起了分别念，认为它非常好，于是生起愉悦之心。而这种赞美我们的声音，如果去分析，它是一种很短暂的法，显现后无间即入于寂灭，不再存在。没有哪一种赞美你的声音会一直显现不灭，“你真了不起，你真了不起……”这样的音声在一刹那过后，便会烟消云散。赞美声的存在是暂时，而它本身又是一种无情法，不可能有“我要赞美某人”的分别意念。它只是一种响声，由微尘的不同振动频率而组成，与自然界的水声风声没有区别，对这样的无情现象，理应不能生执爱，认为它在赞美自己而为之高兴吧。如果这样的声音能使你快乐，那你用不着辛辛苦苦去追求，自己可以到山谷中去大喊：“你好得不得了，你是大人物……”那些回音也应该使你高兴得直昏过去才对。而实际上，我们谁也不会因空谷回音在赞美自己而高兴，那你又为什么因别人的赞美声而高兴呢！

如果有人说：“我不是仅仅听到声音就高兴的，而是因为他人的赞美声，表达了他们对我的欢喜心、恭敬心，代表了我在他们心目中的印象和地位，因此我才对他人的赞美感到了高兴。”这种想法也不能成立，因为别人不管如何对我们欢喜、如何赞美，那只是别人心目



中的感受，完全不可能分给我们，对自己今生来世的安乐解脱，也不会有什么利益。自己如果没有积累功德，那么别人无论怎么赞叹，都是不会增加的。打个比喻说，你如果今天吃得很饱，那旁边有人给你赞叹：“你吃得真饱”，或者讥讽：“你又饿肚子了，真可怜”。这些话不会对你的饱觉产生任何影响。你自己吃饱了，并不需要他人对此生欢喜心，别人对此生起了欢喜心，也不可能使你增加饱觉，也不可能把欢喜心分给你。众生的身心是不能相代的，他人的安乐属于他个人，而心识更是如此，萨迦班智达在《量理宝藏论》第一品中说：“若现自心是自境，若不显现彼非境，是故异性所取境，岂能执著为一体。”现于自心的才是自境，他人的分别念与我的分别念各自分开，他心中的高兴，不会分给我，那我为什么对他人欢喜称赞而生喜心呢？这无非是众生的分别念做怪罢了。自己就像傻子或木偶一样，为烦恼分别念戏弄，在别人称赞自己时，就好像已经得到了很大的功德和利益一样，因而对称誉生起实执，这就是我们漂泊轮回的根本因。陈那论师在《文殊赞》中说：“妄念大无明，令堕轮回海，若离此妄念，汝恒得涅槃。”这个轮回根源的无明妄念，导致了人们诸般毫无道理的偏执痛苦，如果能斩断这个毒根，那我们怎会对名誉称赞起贪执呢？

他乐故我乐，于众应如是，
他喜而赞敌，何故我不乐？

如果说自己是因他人的快乐而快乐，那么对所有的人都应该同样随喜才对，为何他人赞誉我的仇敌而欢乐





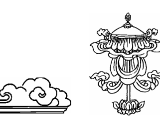
时，我却闷闷不乐呢？

有人也许会进一步辩难："你说的有道理，别人快乐与自己快乐，这二者之间没有什么必然的联系。但是我们都知道，如果儿子很快乐，母亲也必然会很快乐，这之间不需要什么理由。别人赞美我的时候，他心里必然很喜悦，那么我对此也会感到舒服，所以我这种高兴也是合理的，而且随喜他人的快乐也是有功德的嘛！"

对这种狡辩，作者回答说：如果真是这样，那你很慈悲善良，也可算是具备了大乘菩萨的发心。你既然能对众生的快乐感到高兴，那么这种随喜应该很广大，可以遍及每一个众生吧！但实际上你的心好像很会拣择，当别人赞叹你的敌人时，你为什么不去随喜呢？那时你不但不高兴，反而生起嗔恼痛苦，这与你的说法完全相反。别人的名声传扬各方而喜悦时，你在旁边的心境如何呢？恐怕是除了甜味外，苦、酸、辣的味道都会满溢，那时你的欢喜心早就被嫉妒毒火烧得一干二净。

我们很多人在以前与别人结过一些不愉快的"疙瘩"，因而自己的随喜心往往要为这个"疙瘩"所堵。这次有些人饮用了安忍甘露而痊愈了，但有的人可能对安忍甘露没有去好好服用，他那些妄念无明所成的"心结石"，至今尚未化开，"原来那个人说过我，他现在居然受了表扬，气死我了……"这种人请务必反省，如果有这种心念，你又有何菩提心可言呢？现在遇到了这么殊胜的妙法，还不化开这些无明毒结，那你什么时候才能得到解脱！

故我受赞时，心若生欢喜，




此喜亦非当，唯是愚童行。

因此，当我受到别人称赞的时候，如果内心因此而生起欢喜，这种欢喜没有什么意义，只能算是一种无知稚童的行为。

前面从受赞的整个过程作了分析，赞誉的声音，赞誉者的心意，赞誉的结果等这些都不会带来什么利益，不足为乐。所以，当自己受到别人的赞誉、恭敬时，应当内观自心，看看自己是不是为之生起了欢喜心，自心如果为别人的称赞而沾沾自喜，这种心态实际上没有任何意义，如同小孩子得到玩具时而欢喜雀跃一样无知而幼稚。人们在没有对佛陀教诲产生定解之前，自己的智慧不足，每当受到别人赞叹时，想控制心里的高兴也没办法，对此我们许多人都有过亲身体验。然而在智者看来，"有德何需他人赞，无德赞叹有何用？"他人的赞誉对自己毫无利益，自己又有什么理由去高兴呢？为他人的赞叹而洋洋自得，只不过是愚痴无知的表现，一种妄想分别习气。

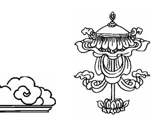
世人认为，自己受到讥谤时应生嗔还击，受到赞叹时应高兴，这是必然的习惯，不需要作任何考虑。如果你顽固地坚持这种所谓的"必然习惯"，别人稍有一些不恭敬的言词，你就暴跳如雷或灰心丧气；别人口里轻轻地吐出几句恭维话，你就欣喜若狂，这样岂不是变成了别人言词所控制的玩具。不能自主而为一些无心的言词所左右，这种习惯又有什么合理性可言呢？作为修行人，追求的是身心自在，不管别人如何讥毁、赞叹，都应稳重自持，保持澄净而自在的心境。古代噶当派的格

西们，在这方面给后人留下了许许多多的榜样。噶当派的修心法，可谓独树一帜，从那些大德们的传记中，可以看到许多殊胜的修心窍诀，我们如果去效之修持，不管面对讥毁、称誉，都保持一种稳重宁静的心态，那么自己的修行就有了一个非常坚实的基础。不管外境如何，你如果能安住于真正的“寂静处”——平常心，那你的修行肯定会突飞猛进。

“心随境转”是凡夫的做法，“境随心转”是出世圣者们的境界，也是每一个修行者所追求的境界。古代的禅师说：“未悟之前，山即是山，水即是水”，修行人未到一定证悟前，为执著外境的习气所牵，无法保持自在寂静的心境，但一旦有所悟入，此时自心不再为外境牵着鼻子转，而是外境随自心而转了。很多人的心完全像瞎子一样，被外境牵着乱转，一旦外境不顺，自心就崩溃了，痛苦不堪；一旦遇到顺境，自己就控制不住高兴，这种人的修行，又有何境界可谈呢？我们的一生，外境变化是无法预料的，如果自己不调治自心，你无论到哪儿，也会有烦恼现前，即使在无人的深山中，那里的山水林石也会成贪执或嗔恨之因，虽然没有他人，到了一定时候，你会觉得山林都在嘲笑伤害你，马上就要离开。所以，我们从现在起，就要励力于净治自心，灭除对外境的执著，要不然，自己总像那些稚嫩无知的小孩，为“沙屋”的成坏而时喜时哭，这样毫无意义，而且为智者所耻笑。

壬三、（于诽谤吾者修安忍）：

赞誉令心散，损坏厌离心，




令妒有德者，复毁圆满事。

赞美称誉会使我的心掉举散乱，损坏自己的厌离心，使我嫉妒具有福德才学之人，破坏圆满福慧资粮的法行。

有一些修行人在没有得到名誉前，是很如法的修行人，但声名大振后，许多人前来恭敬赞叹，这时他的相续中很容易生起种种分别念，修法的专注心也就渐渐散乱。由于有众多人的恭敬供养赞叹，修行者也就会渐渐忘了世间的种种苦难，对世间八法的贪执也渐渐生起来，出离心也就遭到损害。在我们身边经常发生这类事例，某些人本来很精进，一心专注在闻思修行中，但有一天他被某寺院任命“住持”、“活佛”，他的心便改变了：我现在很了不起，不应跟以前那样苦修了。一天到晚心不在焉，闻思修行出离解脱似乎不再是他的主要任务。有许多修行人看到了这些实例，所以很害怕别人给他宣扬名声，因为一旦有了名声，与外人接触也就会增多，自己的修持不够坚固时，心境会散乱，陷入世俗事务之中。澳大利亚的南昆洛吾活佛在小时候，别人为他举行坐床仪式，他在法座上听其他喇嘛念了几个小时的经，心里一直觉得这些很麻烦，终于等到仪式结束，当时他想：“啊，现在结束了，当活佛的事也就完成了”。但后来他在传记中说：“没有想到，从那时起，活佛的麻烦事情才刚刚开始。”看到这段传记时，我想起了自己在离开炉霍县城时，心里也是在想：“现在我要去喇荣山沟那块寂静的修行圣地，从此以后，县城这种散乱的生活环境不会再有了，这一切终于结束了！”可现在

才发现，那时不是结束，而是与外面大城市接触的开始……

由名闻利养而导致自心从佛法中分散出来，求解脱的心便会日益衰减。在他人恭敬赞叹的荣耀光环中，凡夫人很快就会觉得轮回并不那么苦，而是处处有安乐，就像我们冬天时坐在热房子里不出去，久了就会忘记外面冷的事实。一个人吃穿受用都很舒适，又有许多人对他恭敬赞叹，对他来说，人世间似乎不存在有出离的必要。名声赞誉对凡夫有很大的欺骗作用，是我们生起出离心的大障。另外，如果自己贪执名声地位，对其他有功德者就会自然地生起嫉妒，不忍别人的功德如何。没有名声的人，他能默默无闻地精勤于修学，不会去计较别人超胜于自己，但有了名声地位，凡夫往往会注意别人是否超胜于自己，生起竞争攀比和嫉妒心。一旦因名声而生起贪执世俗的心、嫉妒心，自己的善法资粮也就很快停止了增长，甚至为一念嫉妒嗔恼而摧毁自己在往昔积聚的福德。

赞美称誉能招致这么严重的过患，因此很多明智的修行人对它避之不及，唯恐自己遭到这些障碍。对修行人来说，得到的暇满人身不容易，自己生起的一点出离心等功德，也是费了很大的努力，如果一刹那贪执名誉把这一切全都毁坏了，我想谁都会为此而扼腕叹息。阿底峡尊者说过："赞誉和名声引诱我们趋向罪恶深渊，所以应如唾涕那样舍弃！"每一个想趋向解脱的修行人，当如是依教奉行！

以是若有人，欲损吾声誉，

岂非救护我，免堕诸恶趣。

因此，如果现在有人想损害我的声誉，那么他岂不是在救护我，使我免于堕落恶趣吗！

在前面的分析中，我们已清楚了赞誉名声的过患。如果自己陷于虚假的名誉中，为它所拖累、障蔽，愈来愈趋向于危险的罪业恶趣，这时有人用诽谤、讥讽等方法，摧毁我的这种名声迷网，使自己从障蔽中解脱，那么这个人的恩德岂不是很大吗？如果没有他的帮助，我们就会一迷不返，堕落在罪恶险坑，造不可思议罪业而堕入恶趣。而他的诽谤却使我从这危险中摆脱出来，自己怎么能对此不知恩报恩，反而去生嗔呢？难道我们要一直挥霍虚耗众人的恭敬利养，将自己推落在地狱中去受苦才甘心吗？所以，他人对我们的名闻做损毁，实际上是把自己从三恶道中解救出来的行为，对此应当了知恩德。

在现实中，许多人往往不按理而行事，而是颠倒是非，恩将仇报。有许多人为虚幻的名声所迷惑，认不清自己到底是什么人，相续中为嫉妒傲慢等烦恼所充满，他们对此却是一点也不觉察，以为自己很了不起，以此而不断地趋向罪恶堕落。现在这种人到处都有，他一点出离心的功德也没有，却到处宣扬名声，给自己封上"活佛"、"法王"的名号。周围一些愚昧的人不加观察，也给他火上加油、大加吹捧，弄得他自己也糊糊涂涂、不分真伪，还真的以为自己如何如何了不起。如果是真正的大德，那么从他的修证功德，弘法利生事业一看便知，而没有这种功德却去贪执名声，这种恶业的后果，大家

都会清楚。有些人很愚昧，到处去为名声而造恶业，而现在社会上有许多更愚昧的盲从者，一大群盲人瞎马去瞎闹，弄出了许许多多的“名人”、“大师”。大家看看社会上那些搞邪门歪道的人，对他们这种“名声”，明智者又有谁会羡慕呢？如果有人能去摧毁他们的虚名，也就中断了他们的恶业，这对于他们确实是一种有很大恩德的救护行为。

吾唯求解脱，无需利敬缚，
于解束缚者，何故反生嗔？

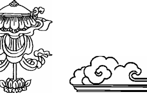
我只想追求自他解脱的大安乐，不需要世俗名利恭敬的束缚。对于解除名利束缚的恩人，我为何要嗔恨他们呢？

我们在座诸人，都希望自己和父母众生从三界轮回中得到究竟解脱的无上安乐。如果不是这种目的，那我们离家学佛，到这么艰苦的环境中长年闻思修法，又求什么呢？大家唯一目的都是想迅速到达解脱安乐之究竟彼岸，在这个过程中，谁也不想被其他东西所羁缚。如果是一个明智的修行人，他会时刻牢记目标，不会去钻进名闻利养的网罟而遭受障难。名利恭敬对一个修行人来说，就如同阎罗死主的黑绳一样可怕，当我们前面出现这些时，实际上意味着轮回罗网又紧紧地收拢来了，也可以说是迷惑心智的毒药又送到嘴边来了。《迦叶请问经》中说：“出家人最大之困缚即名闻利养，于此必须断绝。”智悲光尊者也说过：如果你的施主、吃穿等这些方面都很好，那么佛法没有成就之前，魔已经成就了。



名利恭敬对修行人的困缚、障碍，虽然是显而易见的事实，然而在五浊恶世之中，真正能不为这些所染的修行人很罕见。我想人生如草头朝露，世间又有许多的苦难，我们既然有缘闻到解脱法，那么一生中应做一个清净的出家人，毫无粘滞地直趋解脱大道。不然自己穿上大雄如来的法服，却如苍蝇逐臭一样，整天往世间八法里钻，造许多恶业，这是可耻可鄙的！这些话有人可能在现在无法接受，觉得不好听，但以后或许会觉得这些话有其实用之处。我不愿为了一些人顺耳，就装饰言词，而是实实在在地把内心感受说出来，真正想修行的人或许能从中获益吧。因为作为人，大家有相同的业力，有许多烦恼也相同，我自己有许多与烦恼作战的体验，说出来希望你们能借鉴。

阿底峡尊者说：“出家人应完全解开名闻利养的困缚，谁能如此，他就是火中莲花。”修行者要做到身处浊世而不染，需要许多智慧方便法门，因而对那些能帮助自己解开名利束缚的人或方便法，应去恭敬和追求，而不是嗔恨与拒绝。在遇到他人指责过失、讥毁等损害自己的名誉时，自己应如遇大恩人一般恭敬听受。在上偈中我们也作了分析，他人的这些举动，实际上能将自己从名利迷网中解脱出来，能使自己从迷梦中苏醒过来。这种恩举，好比是在我们罹患恶疾时的良药，虽然当时感到苦口，却是“良药苦口利于病”啊！对此怎么能不接受，反而生嗔呢？龙树菩萨在《宝鬘论》中说：“设若不舍彼，医师为病愈，而给诸苦药，病灭不应嗔。”如果我们没有他人的强力帮助，很难从贪著名利的恶疾



缠缚中解脱，现在既然得到了他人的“良药”，断除息灭自己的贪执，我们理所应当要以感激之心来安忍这些“良药”的些微苦味！

如我欲趣苦，然蒙佛加被，
闭门不放行，云何反嗔彼？

好比我想走进充满险恶苦难的宅舍，却蒙受佛陀的护念与加持，有人紧闭着门户不放我进去受苦，我为何反而要嗔恨他呢？

佛陀的加持不仅表现为增上顺缘，往往还会表现为逆境违缘，因为佛陀的智慧洞察一切，能适不同需要而给我们加持。比如说我们如果拥有很大的名声，地位也不错，世间种种受用圆满，由于这些作障碍，自己对三宝始终生不起信心，对轮回厌离心更不容易生起来。但是在这时候，突然出现了违缘，别人诽谤、造谣中伤，损坏了我的名誉，也使我失去了高位，通过这些逆缘，障蔽自己的名誉幻网被撕开了，我们对自身、对世间便会生起客观认识。对此许多人有切身体会吧，如果没有受到逆境违缘，自己很难发起精进学佛求解脱之心。而这些逆增上缘，其实都是佛陀加持而显现的。当修行人沉溺于赞誉，被恭敬赞叹所迷惑而无法自知，一步步滑向罪恶深渊时，这时候，如果他有往昔的福报缘分，佛陀就会显现特别的大悲加持，让他突然受到别人诽谤等违逆损害，这些像当头一棒一样使他清醒过来，重新回归到修行的正道。而自己如果没有足够的福报善根，佛陀的加持也无由显现，他们只有随恶业，相续不断地在世间八法中漂泊。也许当时世人觉得他幸福圆满，诸事

通泰，然而在明眼人看来，这类人非常可怜，他们居然连间断造罪业的机会都没有！

当然，修行人在陷入名利迷网无法自拔时，佛陀的加持，并不意味着在他面前，突然显现金光闪闪的佛身，亲自来指点：“咄，痴迷儿，速出名利网！”这类想法只不过是对教理不太明了的幼稚表现。其实，佛陀的加持周遍于法界，依众生的无边业力，可随缘显现种种形象。《大宝积经》中说，佛陀可化现为大象、马车等种种形色救度众生，佛经上说，我们在世间所遇乃至炎热时的一丝凉风，寒冷时的一缕阳光暖气，也无一不是佛陀的大悲恩泽所赐。当我们无法以顺缘度化时，佛陀就会以怨恨敌人诽谤言词等种种痛苦逆缘来救度。在表面上，我们受到了一些难忍的诽谤挫折，而实际上这能使自己摆脱罪恶险坑，回到解脱正道上。这就如同慈母爱子心切，见爱子顽劣而又不懂事，便会采取强制的手段管教一样。《宝鬘论》中说：“如人被蛇咬，说断指有益，佛说若利他，不乐亦应为。”修行人沉溺于名利欲乐，也就是为贪执毒蛇咬上了手指，此时只有速断自心贪执的指节，不让贪毒流至全身，才能保全性命，虽然这样做有些痛苦，但我们只要明智一点，便会欣然接受这种治疗。

贪执名利，无疑是将自己驱入三界恶趣火宅的愚行，这时候佛的大悲加持，在我们面前显现了逆增上缘，使自己受到诽谤损害，将进入恶趣的“名利之门”关闭了。如果愚昧无知，反而要去嗔恨，怪他人不该损害自己的名誉等等，这岂不是不知恩仇，自己害自己的愚蠢

之举吗？汉地妙叶禅师说：“嗔恚嗔怒者，虽有佛力，亦不可救也！”如果以嗔恨去对待这样的逆增上缘，后世只有在地狱中受苦，到时后悔又有什么用呢？

有些人经常为得到一些顺缘而祈祷三宝，但有时不但不成功，反而会受到一些逆缘。这时候，应相信这是佛陀所作的正确抉择，是对我们最有益的加持，而不应就此对佛陀的大悲加持产生怀疑。《百业经》中说：即使波涛离大海，佛陀的慈悲眷念也不会离开众生。我们的诚心祈祷不会没有作用，在佛陀明鉴一切智慧中，任何人的祈祷都会了然无余地知道，但是如果对解脱修行有害，佛陀的加持不会随顺你的无理要求，而是会顺解脱方向给你加持。所以，我们不管在什么情况下，都应保持对上师三宝的信心，即使在如法修行的过程中受到损害，也应明白这是佛陀的大悲加持。

一个想修行佛法的人，如果不明白也不相信佛陀的慈悲加持，而对自己所遇的损害充满嗔恨，那么他就会如同尖牛角一样，与周围环境不能适应，处处与人碰撞，弄得始终处于紧张焦躁的情绪中，生活充满了痛苦，这样的人无疑是把自己推进恶趣火宅。而能够相信三宝，明白这些道理的修行人，他无论遇到什么环境，自心始终处在佛陀的慈悲光辉中，他能以喜悦而安宁的心，安忍外境一切损害逆境，使一切外境也就成了修行的助缘，这种大修行人，他的修行怎会不迅速圆满呢！

谓敌能障福，嗔敌亦非当，
难行莫胜忍，云何不忍耶？

如果说，仇敌的诽谤损害等会障碍我积聚福德的善

行，但是以此嗔恨仇敌也不合理。因为没有一种难行的功德能比得上安忍，那么我为什么不坚毅地忍耐呢？

每个生嗔恨心的人，都会有他自己觉得很正当的理由。在前面虽然作过种种分析，也破斥了种种颠倒的妄执，但有些人还是会找理由，他们说怨敌的损害会阻碍修集福德的善行，比如说自己正在顺利地闻思修行，别人前来干扰，破坏了条件，那么我为何不能为保护自己的修行而嗔责他呢，这很有必要的嘛！这种理由也不能成立，因为在所有的修行中，安忍是最难行的苦行，也是功德最大的一种善行，既然你要修集福德，为何不修习安忍呢？

修行人在闻思修行的过程中，遭受别人干扰，也是难免的。自古至今，有许多不明因果的愚夫经常摧坏寺院，诽谤三宝，造很多恶业，在印度、藏地、汉地，这类事情都发生过不少。这种时候，有些人说：“为了保护佛法，我愿意舍弃自己的生命。”然后拿起武器与那些损害者拼命。从表面上看，他们似乎有理由，可是实际上，对凡夫来说，在这种场合中肯定是充满着嗔恨心，而以嗔恨烦恼去杀害众生，到底是在捍卫佛法还是践踏佛法，这种做法的果报又会如何，明白因果的人都会清楚。我们修行佛法，其唯一目的是成佛利益众生，而现在如果对众生发嗔恨心，乃至杀害众生，岂不是从根本上违背了修行目的。所以，这种为保护修行而不安忍众生损害的理由，是荒谬的。作为佛弟子，对愚昧众生损害三宝的行为应该理解，佛陀在《阿难七梦经》早已明说此事。当时阿难尊者梦见一群猪闯进檀香林中，将檀

香林毁坏无余。阿难尊者祈请佛陀释梦，佛陀授记此梦预示着末法时代中，将有像猪一样愚昧无知的白衣在家人，到寺院中摧毁塔像、经函、僧人等等。末法时代的这种情况已经清楚授记了，但佛陀当时并没有说：你们应以嗔恨心去抵挡，杀掉那群恶猪，而树立法幢。佛陀一贯以“沙门四法”来要求弟子，要求以大慈大悲来对待众生。佛在示现涅槃前所说的《佛遗教经》中说：“出家行道无欲之人，而怀嗔恚，甚不可也。譬如清冷云中，霹雳起火，非所应也。”依佛陀的教导，我们出家修行佛法，不管遇到任何情况，也不能以嗔恚对待。经中还说哪怕是众生前来节节肢解我们，也应“当自摄心，无令嗔恨，亦当护口，勿出恶言。”为了维护道场与生命等也不能以嗔心对待，那么更何况别人前来对自己的修集福德作一点小障碍呢，理应谨摄身口意三门，安忍不动。

如果要修集福德资粮，在面对损害时，是最好不过的机会，因为修安忍的功德，是其他诸难行苦行不能相比的。本师释迦牟尼佛在因地时，修习过很多安忍难行，也亲口说过：“忍之为德，持戒苦行所不能及。”作为修行人，如果能面对各种侵害，修习安忍，制服自己的嗔恚烦恼，那么其他的善行即使暂时受到了阻碍，而在积累福德资粮上，却能远胜其他持戒等善行。

若我因己过，不堪忍敌害，
岂非徒自障，习忍福德因？

如果我因为嗔恨烦恼粗重的过失，不能容忍敌人的伤害，那么岂不是给自己制造障碍，破坏了修持安忍这



种积累福德的殊胜因缘吗？

修持安忍是增上福德，获得解脱的殊胜方便，这种方便必须依赖有敌害等安忍境才能行持，因而在遇到怨敌损害时，实际上是得到了积累资粮的殊胜因缘。如果自己的嗔恚烦恼粗重，在面对敌害时不能安忍，那就白白错失了这种难得的积福良机。在表面上看这个过程，就如前偈中有人说他人来制造损害，是障碍自己修集福德，然而现在深入观察，这种说法完全是颠倒事实，他人来损害，实际上是给我们制造了修安忍的对境，提供了积集福德资粮的殊胜机缘。如果因自己的烦恼过失而不能安忍，错失了机会，那岂不是自己障碍了自己的福德善行，这样你有什么理由说怨敌阻碍你修集福德而生嗔恨呢？

佛陀在《供灯经》中说了四种不可思议，其中之一是说众生的业力、根基不可思议。我们每个人因前世所造的业不同，所以，在今世中各自的根基意乐千差万别，有些人在现世中嗔恨烦恼非常严重，平时无缘无故也要对他人生气不满，更况别人对他损害时，他就更忍不住自己的嗔恼，这样不但错失修行之良机，还要造很大的恶业。我们都应检查自己平时的心行，自己是不是也在给自己制造修福积善的障碍呢？如果安忍度不能圆满，不可能得到圆满的解脱，因而每一个想真实修行的人，在遇到他人损害时，应当珍惜这种难得的机会，不要给自己制造障碍。阿底峡尊者说过：“别人加害你的时候，你不要生气，你如果生气，那怎么能得到修安忍的机会呢？”







无害忍不生，怨敌生忍福。
既为修福因，云何谓障福？
应时来乞者，非行布施障，
授戒阿阇黎，亦非障出家。

没有敌害就无法修行安忍，有了怨敌的伤害才能成就安忍的福德。既然敌害是修习忍辱成就福德的因缘，怎么能说他会障碍修集福德呢？好比应施时而来行乞的乞丐，是修布施的助缘而非障碍；授予我们出家戒的和尚阿阇黎也不是妨碍出家的障难。

对怨敌的损害，一般人都会认为这是自己修行中的障难，但用智慧去观察，并非如此。因为在我们的修行中，如果根本没有怨敌损害逆境，那自己怎有机会修习安忍呢？只有遇到诋毁伤害等逆境时，才有因缘修习安忍，成就安忍波罗蜜多的功德。怨敌的损害实际上是修忍累积福德的一种助缘，是我们的福德因，哪有什么理由称它障碍自己修福呢？

安忍波罗蜜多的修持，在大乘修学道中非常重要。华智仁波切曾引教证说，一百个贪欲恶业之罪也比不上一刹那的嗔罪，因此对治嗔恼恶业，功德非常大。再说佛教是讲缘起生法的，不像外道那样说诸法无因而生或常有自在主生万法。我们要成就某种果就得去积聚它的因缘，修行人要成就佛果，必须究竟六度万行的修习，而安忍度是六度中必修的法门。要圆满安忍度，当然是离不开因缘集聚，只要具足因缘，果也就会必然现前。而修习安忍的根本助因是什么呢？这点我们都清楚，就是要有修忍的对境，也即怨敌的损害等。如果没有敌害

的现前，你安忍什么呢？什么损害也找不到，安忍波罗蜜多就会如空中花园一样，可想而不可及。因此，大家对怨敌损害违缘要清楚的认识，不要在这个问题上糊涂了，这些损害违缘是修福因，是每个修行人必须要有的，而不要颠倒是非黑白，认为它会障碍修福。

在讲述大乘菩萨行的论著中，没有不提及安忍度修习方法的，但是，像寂天菩萨那样具体而系统作引导的，却基本上见不到。这点你们去多加留意，便能确知，因此，大家对论中所阐述的窍诀，应细加研习消化。要不然，有许多人在平时说："本来我的修法很顺利，但某某人害我，就中断了。这个人真讨厌，他是我修法的最大障缘……"他人前来给你提供积聚福德的机会，你却认为是障缘，这不是颠倒是非吗？真正障碍自己不是外境损害，而是自相续中的错误知见，错误习惯。外境已给你提供了难得的机缘，你如果能把握，修习忍辱，于短时间即可积累巨大的福德资粮，面对这种良好机会，你却迷迷糊糊为自己习惯的误执所支配，不但不加以利用，反而认为这是障碍，这种习惯的认识思维方式又是多么荒谬。

为了让我们更清晰的明了安忍损害等对境并非修福之障，论中又以修习布施与持戒为例来说明。如同修忍一样，修布施度时，也需要借助一定对境才能圆满。如果没有对境，那我们又怎么布施呢？在你打算发放布施时，如果刚好有乞丐应施而来，这些乞丐正是自己成就布施波罗蜜多的助缘，是你积累福德资粮之助缘，而非障缘。如果某人说自己要发放修布施，在此时来了许

多人，向他索要施舍物。这时如果他说这些人索要财物令自己很心痛，是妨碍他修布施的障难，那么这种观点，正常人谁会认同呢？一边说要布施修福，一边将乞丐的乞讨认作障难而拒之门外，这种做法是正常人绝不会做的。同样，如果你说自己要积集福德资粮，而在面对积集福德最好的来源——修忍对境时，却说别人在障碍你修福，这种说法也是智者所呵斥的谬论。

修习净戒时也是如此。要得到清净的别解脱戒体，必须要依靠阿阇黎的传授，如果没有阿阇黎的授戒，我们的相续中，是得不到出家戒的。如果你说自己要得到净戒，可是又把阿阇黎当成出家修净戒的障难，那岂不是大笑话吗？而实际，修行人对自己的戒和尚都会感激恭敬："啊，我能得到出家戒体和解脱道上的功德，全是他老人家的恩德！"既然这样，那对帮助自己修习安忍的善知识——怨敌损害，又有何理由不去知恩图报，反而要去无理地怨恨责怪他人给你制造障难呢？

本论在此所举布施持戒，属于六度中修习福德资粮的部分，而且是有次第的。大家闻思过《入中论》，大概都应知道，大乘菩萨在一地时圆满布施波罗蜜多，"尔时施性最增胜"，第二地菩萨所圆满的是持戒波罗蜜多，第三地圆满的是忍辱波罗蜜多。菩萨在修习这些福德资粮时，如果有强而有力的外境助缘，那么成就起来就会方便得多。有的经论中说：他方世界的菩萨经常赞叹和羡慕娑婆世界的修行者，原因就在他们的国土中，众生福德圆满，弄得菩萨们无法找到行持布施、安忍等法门的对境。

布施、持戒、安忍等法门的修习，必须要对行者有困难，才能成就其波罗蜜多，否则是无力的。以安忍为例，下属对上级有权威者的损害忍耐不发，也不能算是真正的安忍；如果是有权威而不发，方是真正有力的安忍修习，布施持戒亦是如此。所以，在修习安忍行为时，如果感到困难，对境很厉害，那么越需要去忍受，这样才能迅速成就，而不能错误地认为障难太大，去放弃修行。

世间乞者众，忍缘敌害稀，
若不外植怨，必无为害者。

在世间修布施的对象——乞丐有很多，但是修忍辱的外缘——怨害者却很少。如果你不曾与外人结怨，别人很少会主动来伤害你。

南赡部洲有许多贫穷困乏的人，无论在什么地方，口中无食、身上无衣、无依无靠的众生都会有。我们都知道在那些富裕的国家中，像美国、日本、新加坡等，这些地方也有不少乞丐，如果你要修布施，无论在什么地方，也不管你有多么巨大的资财要发放，要找乞求者很容易，但是如果你要修安忍，需要找敌害等外缘，就不是那么容易了。在前面也讲过，自己现世中所遇到的怨敌仇害，都是自己在以前伤害他人的恶业所感，当然不是每一世中的怨敌都会在今生相遇，而且你在每一世中伤害过的众生，在与你结过缘的众生中，只是极少的部分。我们生活环境中有许多人，但绝大部分与我们不认识，也没有什么接触，一般来说，与我们结怨为仇的人占极为微少部分。当然，有的人也有些例外，在他的






业力感召之下，周围的人似乎是谁也跟他不能和睦相处，但这只是极为特殊的例子。对于历劫修持菩萨行的大乘学道者，要得到一个修安忍的对境，更是难上加难，因为菩萨在久远劫的修行过程中，恒时以慈悲心去对待众生，而绝大多数众生也以欢喜敬待来相报。那些性情善良的修行人，他与别人总是友好相处，而伤害他的人也很罕见。我们观察自己在平时，如果不是有意去与别人争斗，他人也很少有无缘无故前来损害你的。

以前一些大修行人，为了修持忍辱，自己会主动去接触一些禀性粗恶的人。像阿底峡尊者在平时总是带着萨和桑嘎作侍者，萨和桑嘎脾气很暴躁，心高气傲，因此经常给尊者带来修忍辱的机会。我们即使在目前尚无能力去仿效，但至少不要拒绝逃避身边出现的修忍机会，抓住每一个违缘损害磨练自己。

故敌极难得，如宝现贫舍，
能助菩提行，故当喜自敌。

因此，修忍的敌害助缘极为难得，就像出现在穷人家中的如意宝藏一样。他是能助成菩提行的良伴，所以我应该欢喜自己的仇敌。

怨敌损害的修忍对境十分难得，如果这种对境显现在修持菩萨行的修行人面前，那就会如同一个贫穷的人，突然在自己家中发现了如意宝一样，会为之高兴万分，对它极为珍视。初发心的修行人，没有广大财富来布施，也没有广转法轮利益众生的功德，如同贫子一样，无力利济他人。而怨敌前来损害，无异于在我们这些穷子的家中出现了功德如意宝一样，使自己有机会修持安



忍，成就广大的菩提资粮。因此，对于那些给自己提供福德宝藏的敌人，我们理应去欢喜对待。

《般若经》中说：“若闻他人之恶语，智者菩萨生欢喜。”格西朗日塘巴也说：“愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。”修大乘菩萨道的行人，在遇到怨害对境时，不但不生畏惧嗔恨，反而生无比的欢喜心。这其中的原因并非是有别，而是他们能确实知道，这些怨害境能给自己提供十分难得的修忍机会，能给自己带来积累巨大福资粮的福缘，他们确实是自己修持菩萨道中难得的如意宝，如果不依靠这种殊胜对境，就无法找到更好的积资方便。

我们对怨敌有没有这样的认识呢？各自返观自相续，便会明白了。作为修行人，我们与佛陀的教导、与真正的菩萨道修行人，相距还很远。“当喜自敌”、“视敌如宝”，这些不是口号，不是喊一喊就可以了，如果想成为一名合格的大乘修行人，必须从内心深处认同这些，在实际行动上毫无勉强地体现出这些。虽然我们许多人的心相续中，烦恼习气深厚，要当下做到这些很困难，但只要自己努力，首先从道理上弄明白，怨敌损害是修行道上难得的逆增上缘，是能得到无尽福德的因缘。有了认识后，不断去加深理解，然后在行动上便可改变自己对怨敌损害的习惯反应，制止嗔恨，自己也就会慢慢从安忍修习中体会到佛法甘露的妙味，对自己的怨敌损害也就能生起欢喜心。我想在这个过程中首先要相信诸佛菩萨的金刚语，相信对敌生欢喜心而修安忍能得巨大福德，相信自己循之修习，一定会得到成功。《法



华经》中说："大有忍辱力，众生所乐见。"如果自己有了很大的忍辱功德力，那一切众生都会欢喜见你，自己也会恒处安乐之中，这时一切外境都不会引生烦恼痛苦，而是会使安乐增上。即使怨敌来制造损害违缘，你也会生起如遇大宝藏时的欢喜，以慈爱珍惜之心去对待他们。我们许多人虽然目前在面对怨敌损害时，要生起一些嗔恨苦恼，但现在遇到了这样殊胜的妙法，只要能以信心、恒心去修习，这些苦恼黑暗很快就会被欢喜心的光芒一扫而光。

敌我共成忍，故此安忍果，
首当奉献彼，因敌是忍缘。

安忍功德是敌我共同成就的，所以一切修习安忍的功德果报，首先应当献给我的敌人，因为敌人是修忍的有力助缘。

如果具足了怨敌损害的外缘，我们去修习安忍，一定会迅速成就。当然这种成就有不同的层次，三地菩萨的安忍是圆满的安忍成就，而我们在平时，面对别人的损害不发嗔怒，不去争斗，这也是一种安忍成就。在遇到损害时，自己数数作意修持忍辱，制服我执烦恼而安忍，这样的结果当然会令自己比较满意，那么在修行结束时，我们应回向功德，但这份功德首先应回向给谁呢？我们去公正地分析，这个功德其中有怨敌的一份，也有自己的一份。因为我们自己没有修忍的发心与行为，安忍是不会成就的，同样如果没有敌人损害，那修忍辱的机会也不存在，更不用说成就什么功德了。所以，成就忍辱的主要条件应该是外敌损害，要不然，在一个

任何人也见不到、碰不着的地方，我们是无法修忍的。有些人可能认为自己去观想一个怨敌来损害，然后自己宽恕他，这样也可以成就忍辱，但本师释迦牟尼佛没有教过这种方便法，历代高僧大德的教言中似乎也没见过这种方法。修持一次安忍，要依靠一个怨恨敌人的损害事件，才能成就我们修安忍的无量功德。因而，这样殊胜的安忍果，应首先奉献给帮助自己修忍的敌人，他们是成就这个福果的大功臣。在前面的内容中讲过，怨敌来损害我，他们不会有什么贤善意乐，以他们自己的发心在此过程中不会得到任何功德，只会得到恶报。因此，如果我是一个能知恩图报的人，理所应当对他生起悲愍，将自己所得的功德回向给他。图美仁波切在《佛子行三十七颂》中也说："何人以大贪欲心，夺或令夺我诸财，自身受用三世善，回向于他佛子行。"大乘佛子在遇到他人抢夺自己的财产受用等伤害时，不但不生嗔，还要了知恩德，将自己的身财受用乃至三世善根都回向给他。

《俱舍论》中阐述了任何一件事的产生，需具足四种因缘。我们成就安忍也是如此，这个过程中敌人是不可缺少的所缘缘（即所缘的助成法），如果没有这个所缘缘，那么修忍的功德无法生起。《妙瓶》中说：农民丰收时，会把庄稼中最好的一份先供养田主；同样，从安忍对境中得到的功德收成，亦应先供养修忍的对境——即损害我们的敌人。怨敌作损害，帮助完成了安忍度的修行，他们实际上是我们的善知识，是菩提道上的善友、大恩人，因而自己给他们回向功德、报答恩德，是合理而且

是必需的。本师释迦牟尼佛在因地修行时，也有过很多这样的事迹，比如《贤愚经》中说世尊转生为慈力国王时，有五个夜叉食尽了他的血肉，当时菩萨发愿，以后我要用佛法甘露利益你们。因为菩萨知道，五夜叉是他成就布施忍辱度的对境，对修行有很大的助进。虽然凡夫无法像菩萨那样现量见到对怨敌伤害修忍的功德，但这是谁也不可否认的因果。因而我们一定要充满欢喜地对待帮助自己修忍的敌人，真诚地为他们回向、供养善根，这样自己的功德资粮也会增上，以三宝的加持与无欺的善愿因果力，他们也一定能得到利益。

谓无助忍想，故敌非应供，
则亦不应供，正法修善因。

如果说，仇敌并无助我修忍的意乐，所以他们不值得供奉。那么你也不应该供奉引导解脱的正法，因为正法也没有助你修善的意愿。

有些人辩驳说：对于损害我们的仇敌，供养功德是不合理的，因为他们根本没有帮助我们修忍的意乐，既然他没有饶益我的善心，我又凭什么去奉献自己辛辛苦苦积累的善根功德呢？这个理由找得似乎是不错，有很多人面对损害时，也许是这么想的。敌人在损害时，确实可以说他们并没有利益的意乐，然而在世间有许多东西虽然没有利益人的意念，而其客观结果却是对我们有很大的益处，这最明显的莫过于三宝中的法宝。以本师释迦牟尼佛为主的许多觉悟者，给后人留下了浩如烟海的教法、证法，这些法宝本身并没有分别念，不会去想：“啊，这些众生很可怜，我应去饶益他们。”大家去观

察，三藏十二部、戒定慧三学、佛塔、佛像、舍利等，这些都是没有心识的法。如果以某法有没有利益我的心念为标准，去决定自己对其是否供奉的话，那我们对这些都不应去顶礼供奉，甚至连佛陀也不能去供奉。因佛远离了二取分别念，按《宝性论》等经论中所说，佛如虚空远离诸相，是不可思议的智慧尊，不会有利益众生的勤作分别念。所以，按有无利益他人的分别念去决定供奉与否的观点无法成立，也是每一个三宝弟子不会承认的。同样，敌人虽然没有饶益我们的意乐，而在客观上，却是自己忍辱功德的来源，与正法一样是自己的修行所缘，我们有什么理由不去供奉呢？

谓敌思为害，故彼非应供；
若如医利我，云何修安忍？

如果说仇敌有损害我的意乐，所以不应该供养仇敌。如果敌人也像医生对病人一样利益我，那怎会有机会修习安忍呢？

对前面的辩论，有些人又会驳难：仇敌哪儿能与佛法等皈依境相提并论呢，虽然法宝佛像等没有利益我们的分别念，但是也没有损害的意念，而怨敌损害我们时却有嗔害心，所以这个比喻不能成立。仇敌以嗔恚烦恼为因作损害恶业，哪能对他们作供奉呢？

是的，显现上有这个差别，这一点谁都会承认，正法等没有害心，而怨敌对我们有害心。但在此我们并不是辩论这个差别，而是在讨论对无心利益我们的对境是否应该供奉的问题。敌人虽然无有饶益心，而且有害心，但我依之可以修安忍，这种功德谁也无法否定，如果能





依之得到功德，它就是有利益的对境。既然怨敌是我们得到功德利乐之境，那么又何必计较他们的害心，而不去供奉感谢呢？

看问题必须从客观规律出发，大家都要知道，每一个法都是依其特定因缘才能产生。比如说，大象要靠热带炎热的气候环境才能健康生存；北极熊要有北极那种冰天雪地的环境才能成长，否则就会死亡；修持六度也是如此，各个法门需要各自相应的产生、发展因缘，才能圆满。而其中的安忍波罗蜜多，需要依靠怨敌损害这种客观的环境，才有可能成就。如果周围的人都像医生照顾病人那样，无微不至地关照，不让我们感到痛苦难受，那样安忍功德怎么可能生起呢？这就像将树苗种在温室里，不让它接受大自然的风霜雨雪，那它绝不会长成结实有用的木材。如果有他人损害苦难的锻炼，安忍波罗蜜多才能有成长圆满的机会，以前金厄瓦格西说过：“世间有安乐和苦难，世人只希望得到安乐，我却相反的希望得到苦难。这为什么呢？因苦难可以使我得到很多修行的智慧，要是天天过得非常快乐，就好像没有什么修行机会了。”要修安忍，如果有了坚固的发心，在外境上必须要靠一些损害痛苦才行，比如说修法中的苦行，别人诽谤打击等等轮回中的种种苦难，有了这些，自己的安忍力、出离心、菩提心、对上师三宝的信心就会越来越增上。如果自己过的生活像天人一样，感受不到身心痛苦，那么修法不一定会有进展；或者周围人人都像妙手回春的神医一样，以各种善巧方便关照，不让我们感受到一点身心痛苦，没有苦恼要对治，又有什么

安忍可修呢？所以大家应从内心了知这些道理，对怨敌嗔害的苦恼生起难得之想，生起真实的欢喜心。

有很多人不愿遭受损害苦恼，因而一心想躲在没人的地方修法。不管你修什么法，达波仁波切说过：真正能对治烦恼才是正法，否则就不是。你躲在家里修生圆次第也罢、颇瓦也罢，如果一点贪嗔烦恼也不能对治，即使你观修颇瓦将头顶开了个大洞，那又有什么稀奇呢？有些外道也能在头顶开洞，而且开得比你更大。如果能修习安忍，将我执嗔恨烦恼调伏，那才是真正的稀有成就，人中豪杰。那样不管在什么地方，你都能自在修习，顺利地积累资粮。华智仁波切经常说：“遇到怨敌时，我们必须把《入行论》的忍辱铠甲披上。”我们应该依教奉行，时刻紧披这个铠甲，不然，你突然遇到了敌人的损害，可是《入行论》的忍辱铠甲却忘在家里，那敌人是不会等你回家找铠甲穿上后才进攻你。没有忍辱铠甲，嗔恨烦恼敌的进攻你如何抵挡呢？

既依极嗔心，乃堪修坚忍，
故敌是忍因，应供如正法。

既然要依靠嗔害心强烈的仇敌，我们才能修成坚固的忍辱，所以仇敌是得到安忍功德的根本助因，应该像供奉正法一样去供奉。

综合以上所讲的内容，可得出结论：仇敌的嗔害，是修行人成就安忍的根本助因，而且仇敌嗔害越强烈，所受的苦恼越厉害，忍辱力才能越增上。这就好像我们在钢炉里生火时，如果往钢炉里吹的风越大，那么火势也就会更旺，修安忍时也一样，外敌的嗔害烦恼风吹得



越猛，修行人的安忍智慧火也就会更加炽燃。我们去翻阅诸佛菩萨与高僧大德们的传记，要找不依靠怨敌的嗔害而修成安忍的事例，这恐怕是没有的。在《雪山蓝狮子》中有一个公案：以前在藏地有一位修学大乘佛法的行人，有段时间他发心修习忍辱来对治自己特别强烈的嗔恨烦恼。他下了很大的决心，在山上找了一个岩洞，于多年中一直不断地修他的“忍辱”，后来一位上师知道了这件事，专程到山上看望这位住洞的修行人，见面后相互作了一些交谈，修行人也谈了自己多年修习“忍辱”的心得，上师静静地听完了他的话，说：“噢，可怜的人，你误入歧途了，你在这种环境中修忍辱波罗蜜，哪会有什么功效呢？”那位修行人听到了这句话，马上就被激怒了：“啊，我在山上修这么多年的苦行，你敢说没有一点用……”“现在你看看自己，这就是你多年修持的验证吗？”那位上师的话直接击中了修行人，使他终于从迷惑中清醒过来。

大家一定要明白，敌怨损害虽然令我们初学者很难受，然而这是生起安忍功德的必须因素，就像要治愈自己的病疾、增强体质，必须要服用一些苦味的良药一样。敌害固然不好受，然而却是成就忍德的根本助因，其作用与正法一样能增上我们的功德，理应如同正法一样去供奉。

《妙瓶》在此段落后说：以上已阐述了如何对敌害修忍，于此我们必须以平等心来观待世间八法，方能平息称讥苦乐引生的贪嗔烦恼。《未生怨王忏悔经》中说：“依世间八法不会获得出世间解脱。不愿被利养等世间

八法所劫夺，则彼应生起如海智慧。”论中还引用了《学集论》、《亲友书》、《四百论》中的教证，对世间八法的虚幻本质作了剖析。如《四百论》中说：“过去则无乐，未来亦非有，现在亦行性，汝劳竟何为。”世人所谓的安乐在什么时间上可以成立呢？过去的安乐已成虚幻梦境，未来的如同口头计划，亦是不可得到，而当下的法又是刹那刹那生灭迁流不住，这样哪有什么安乐法可享受呢？世人虚妄计执的诸法如同在暗中旋转一点火星时，人们见到的火轮一样，本无而妄见有，这又有何可贪执的呢？

庚三、（恭敬有情）分三：辛一、观想福田而恭敬；辛二、观想佛喜而恭敬；辛三、观想害利之果而恭敬。

辛一、（观想福田而恭敬）：

本师牟尼说，生佛胜福田。
常敬生佛者，圆满达彼岸。

本师释迦牟尼佛说：佛和众生都是殊胜的福田。经常恭敬供养诸佛与众生的修行人，能圆满二资抵达正觉的彼岸。

大乘佛弟子对众生不但不能嗔恨恼害，而且进一步要以恭敬心去对待。本师释迦牟尼佛曾于《净愿经》中说过：“我依靠众生如来之福田，获得不可思议之功德庄稼。”《华严经·普贤行愿品》中也说：“一切众生而为树根，诸佛如来而为华果……是故菩提属于众生；若无众生，一切菩萨终不能成无上正觉。”大乘行人要成就佛果，必须依靠众生和诸佛才能积累资粮，这就好像农民要获得粮食，须依赖肥沃的土地去耕种一样。正是



因为如此，世尊在许多经典中作过教示，众生和佛在菩萨的修道过程中，都同样是殊胜的福田，故一切希求无上菩提者，应当尊敬众生。

此偈前两句是援引教证来成立这种观点，后两句是从理证上来说明。在佛教史上有许多大乘佛子，他们在修道过程中，恒时恭敬承侍一切众生，同时也恒时恭敬供养十方世界中的如来，依靠这两种殊胜的功德福田，最终成就了自他的圆满利益，这些客观事实是“生佛胜福田”的有力证明。无论去看哪一位成就者，他们都是遵循世尊所指示的真实道，依诸佛如来和广大众生的殊胜福田，圆满福德智慧资粮而成就二利的广大事业。因此，如果我们也想成就二利，必须依照世尊的教导循前人的足迹，对众生与诸佛以平等的恭敬心去承侍。

修法所依缘，有情等诸佛。

敬佛不敬众，岂有此言教？

就修行所依的助缘来说，佛和众生同等重要。如果敬重诸佛而不敬重众生，这种言教与做法是不应理的。

在大乘行人修持过程中，自初发菩提心到最终圆满佛果，其间诸佛圣尊当然是至关重要的所依助缘，这点我们佛弟子都会了知。但是，很多人却不清楚，除了诸佛圣尊外，三界芸芸众生对修行菩提的作用有何等重要。从修行所依助缘的角度而言，众生与佛作用是相等的，每个修行人都必须平等去尊敬。而许多人不明白这点，只知道尊重佛陀，却不尊重众生，这是非理的观念与行为。

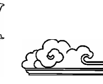
修持佛法的究竟目的，是为了圆满福慧功德，得到

圆满二利的佛果。在这个过程中，修行人必须要得到如来的加持，依如来的教导去行持，这一点是根本。但从发心、积资粮、证果位的过程上看，这些过程中众生也是必不可少的助缘。在发菩提心时，发心者要如实观行：“为利众生愿成佛!”如果没有众生，发心便无由可起；再者学道积资粮的过程，需要修习六度四摄等菩萨行，如果不依靠众生，布施、忍辱、四摄等等，也就无从下手；最后要获得圆满果位时，还是不能离开众生，否则成佛的事业无法圆满。因此，从修法所缘去衡量，诸佛如来和众生都是必不可少的，是修行所缘中须平等重视的助缘。

如果没有佛陀引导，众生如同迷途于旷野的盲人，根本不可能从三界轮回中得到解脱，但如果不依靠众生，那我们菩提树之根就没有了。如《华严经》中说：“因于众生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正觉。”不依众生，谁也无法生起大悲菩提心，而成等正觉。龙树菩萨也说过：“众生菩提因，若欲成佛果，于众敬如师。”众生是趋入菩提之根本助因，如果想得到佛果，即应当把一切众生与自己的上师一样恭敬承侍。

有些人不明白这些道理，他们对佛像、佛塔等非常尊敬，每次见到都要五体投地顶礼供养，但看到众生时，尤其是见到形象上恶劣的有情，马上就生厌烦心，甚至要生嗔恨去讥谤伤害。这种做法与他们所求的菩提完全背道而驰，也不是佛弟子应有的行径。修学佛法的目的，无非是解脱成就，如果舍弃了修行道中与佛无异的众生





功德源，那就会如同只有一个轮子的大车，无论如何也不能在菩提大道上前进。作为佛弟子，恭敬利益有情是基本的行为规范，如果一个人只知道尊重佛陀而不尊重众生，那么他不能算是真正的佛弟子，而“敬佛不敬众”，也绝不是内教的教法与行为。

非说智德等，由用故云等；
有情助成佛，故说生佛等。

我并非说众生与佛的智慧功德相等，而是由二者都有助成佛果的作用故说二者相等。恭敬有情是成佛之根本助缘，所以说众生和佛是相等的。

或有人辩驳说：众生虽是福田，但在智慧功德上与如来相差悬殊，怎么能与佛同等去恭敬呢？佛陀如同金刚宝，具足庄严万德，但众生呢，如同瓦砾，遍地都是，这二者的差距如此明显，怎么可能会平等呢？

此处所说的相等，并不是说众生与佛陀在智慧功德方面相等，而是针对二者在修道中的助道作用而言。《量理宝藏论》中说，所谓的比喻和相似，是从某一特定的方面而言，否则在广大世界中，哪里有两个完全相同的事物呢？在此也只是就助道作用而言，众生与佛是相等的，因而我们应平等地敬重。如果就本身的功德智慧而言，佛有三身五智、十力、四无畏、十八不共法等，具足恒河沙数般的无量功德智慧，这些功德众生显然尚未证得。虽然在本身功德上二者有天壤之别，但从修道的过程上看，这二者都是必须依赖的助缘，都是生长功德的殊胜福田，二者在这点上并没有高下之分，而是平等的。



在释迦牟尼佛的本生传中，可以看到佛陀在行持菩萨道时是如何恭敬众生的，特别是当他转生为常不轻菩萨时，他将每一个众生都与佛一样去恭敬对待，以此而积聚起巨大的福德资粮。如果一个修持菩萨行的人，对诸佛圣尊非常恭敬随顺，面对众生，却是置之不理或轻蔑不敬，这样的人，他怎么积累福德资粮，怎么会利益众生呢？

一切菩萨行愿之总集是普贤十大行愿，而十大行愿之一的随顺众生愿中说要于所有的三界众生平等恒时随顺：“如是等类我皆于彼随顺而转，种种承事，种种供养，如敬父母，如奉师长及阿罗汉，乃至如来等无有异。”作为菩萨道的行人，如果不能遵守这条根本的准则，那他只能算是相似的修行者或说伪法相者而已。

怀慈供有情，因彼尊贵故，
敬佛福德广，亦因佛尊贵。

心怀慈悲去供养有情的福德无边，那是因为有情是尊贵的悲田；敬信佛陀的福德广大无边，那也是因为佛陀是尊贵的福田。

在修道过程中，众生与佛一样，具有对积资修行的助进作用与特质。修行人如果心怀大慈大悲去供养承事众生，就会积累广大的福德，如果以恭敬信心承事佛陀，也会有不共的功德。从此过程中去看，二者同样具有尊贵特质，都能增上修行人的功德。如果众生没有这种帮助我们成佛的尊贵特质，就像石头柱子一样，我们去对其修慈悲喜舍四无量心，而它没有作为殊胜福田的特质，那样一点功德也得不到。而实际不是如此，修行人






去敬信供奉佛陀，立即就可得到广大福德，而以慈心去供养有情呢，同样可以积累广大福德，这是谁也否认不了的因果规律。

关于此偈前两句，其余注释中有不同解释。贾操杰大师的注释中，此偈前两句译为“供慈心者福无量，缘境有情殊胜故”，意为供养具慈等四无量心禅定的有情，能获得无量福德，因他们是殊胜的世间福田。佛经中也说：“谁人供养住慈无量心禅定者，彼功德是不可思议。”此说明住慈无量心的有情有超胜的能力，否则他入定不入定对积累资粮不应有不同。正因他住于殊胜三摩地时有特殊功德，所以我们在此时供养他可迅速积累大福德。《俱舍论》中也说：虽然不是殊胜圣者，但父母、病人、尚未证果之最后有者，与说法之上师，对他们作供养，其功德也不可计量。这些，都证明了在某些特定情况下，凡夫众生也有作为殊胜福田的不共能力。平时，人们对佛陀圣尊作供养，能得到无比的大福德，但对凡夫父母、病人等供养，正因为他们也有不共的特质，我们也可积累起无量的福德，二者在帮助积资这点上无有差别，因此说众生也具尊贵的性质。

我们大都知道，信仰、供养佛陀三宝，是修行道上积累广大资粮的方法。《法华经》中说：“若人散乱心，乃至以一花，供养于画像，渐见无数佛。”对佛作供养，有不可思议的功德，这点很多人是没什么怀疑的，但对于依靠众生积聚资粮这点却有许多人不太明白。对凡夫众生作恭敬发心，同样能得到广大无边福德资粮，希望大家都能知道。《父子相会经》云：“一切众生界无量，

发心功德亦无量。”众生也有帮助积资成佛的尊贵特质，我们理应对众生也与对佛一样平等地恭敬。

助修成佛故，应许生佛等，
然生非等佛，无边功德海。

因众生是帮助修行人成佛的因缘，所以在这点上应承认众生与佛是相等的。然而众生的功德完全不能和诸佛的无边功德海相比。

在“助修成佛”的作用上，众生与佛相等，这点在上偈作了分析。大家都应知道，大乘道之根本即是大悲，而修习大悲，除诸佛圣尊的加持引导外，必须依赖轮回众生这种对境方可生起。文殊菩萨于《伽耶经》中说：“天子，诸菩萨行，大悲发起，有情为依。”依利益广大众生的发心、正行，修行人方可积聚广大的福慧资粮而证悟佛果。诸佛如来和众生在修行佛道的过程中，既然都是必不可少的助缘，因而要平等地恭敬。大家对此必须以智慧去观察思维，方可生起定解，这个观点在我们相续里如果不扎根，要修行成就，那只是空想而已。有些人可能初次看到“应许生佛等”这句话时，心里有很大的怀疑，但你如果没有对论中的内容仔细抉择，先不必轻率地下结论去否决。经论中的问题需要严密细微地论证抉择，而不能以自己的主观判断去下定论：“啊，这个观点有点勉强吧，众生有业和烦恼，怎么与清净的佛陀相等呢……”这样胡乱定论，只有造谤法罪而已。所以，大家对这些问题需要细心，以因明、中观的抉择方法来判断，不要以自己的分别念去自作聪明。本论在此提出“生佛平等”的观点，前后用了八颂，各从不同



角度与深度作了剖析，我们循之去反复深入地观修，也一定能得到受用。

“生佛平等”是在二者助修作用上而言，在本身功德上，二者当然有很大差距，佛陀的无边功德事业众生无法相比。很多佛经中说：“一切凡夫、阿罗汉、菩萨尽其全力，也不能如实了解测度佛陀功德的千百分之一。”如《抛石经》中说：佛的声闻弟子中，智慧第一的是舍利子，即使是整个三千大千世界中都充满舍利子那样的智者，其智慧总集起来也不能及佛智的百千万亿分之一。而众生由业和烦恼的缠缚，转生于轮回苦海，福德、智慧贫乏，更无法与佛相比，《实语经》中也说：“戒定慧功德，无人比拟佛。”

唯佛功德齐，于具少分者，
虽供三界物，犹嫌不得足。

唯有佛陀圆满了最胜的断证功德，若谁具有佛少分功德，就算供以三界内所有的宝物，仍然是不能相称的。

在解脱道上，唯有佛才圆满了所有的断证功德。《入中论》中说：“如净虚空月光照，生十力地复勤行，于色界顶证静位，众德究竟无与等。”历五道十地证得佛果时，究竟圆满了断证功德，这些功德唯有佛与佛才等，十地菩萨也尚有差距，而其他地道的菩萨、阿罗汉等圣者更是无法可及。佛陀具无量智慧，其教法也高深莫测，如唐太宗阅《瑜伽师地论》后对大臣们说：“佛教广大，犹瞻天瞰海，莫测高深。”现在有些人愚昧无知，根本不知道这点，而将佛与所谓的神相提并论，甚至谤说佛的功德如何如何，如果我们能掌握一些经论教

证，对这类邪说也就能彻底破除。

像佛陀这样的功德大海，谁要是仅仅具足一滴的功德甘露，具足佛陀一毫毛孔中功德之千万亿分之一，有了这样功德的人，那么即使以三界中所有的宝物妙欲去供养他，也是仍嫌不足。这并不是夸大其词，我们都诵过《金刚经》，经中说何人诵习佛陀的教言乃至四句偈等，其功德也是无法思议的，甚至远远超胜以充满三千大千世界的珍宝供养诸佛的善法功德。《华严经》中也说：“倘若见闻佛，获得无量德，灭除一切障。”对这样的功德大海，哪怕仅仅是最微小的一分，用尽一切世间的妙欲去供养，也是不能与之相称的。因为三界宝物再多，也只是有漏而暂时的法，但佛的功德是无漏而究竟的。而实际上每一个有情，都有帮助成就这种功德的能力，以此我们完全应该去恭敬供养有情。

有情具功德，能生胜佛法，
唯因此德符，即应供有情。

每一位有情，都有引生殊胜佛法的功德，单单因这份名副其实的功德，就完全值得去供养。

虽从自证功德方面说，佛与众生有很大的差别，但众生也具有很深奥的能力，这就是——能引生殊胜的佛法功德。要成就佛果功德大海，必须依赖众生助缘，依靠众生特殊的助道能力，修行人方可顺利成就发心、六度四摄等菩萨行，成就圆满的佛果功德。

众生帮助修行人证悟佛果，在形式上当然不会像佛那样，作为修行人的主动促进、引导力量，但是众生也有其不共之处，他们能作为修行人的所缘境，有力助进

修行人的向道之心与修持，使修持者得以积累资粮，圆满断证功德。《华严经》中也说过，众生是菩提树王之根，菩萨以大悲甘露浇灌这个根本，方可成就如来花果。以众生这份实实在在的助成佛果之功德，完全值得至心恭敬供养礼赞，如果对此不予以足够的重视，那么我们的菩提大树就会无有根基，无论如何也是不可能得到证悟成就的果实。

佛和众生在帮助修行人成就方面，相辅相成而缺一不可，在此意义上，对众生恭敬、供养，恒时随顺都是应当的。如果众生没有这种能力，那么佛陀为什么会说以随顺众生、六度万行而成就佛果呢？凡夫众生表面上看来很卑微，尤其是造损害恶业的怨敌，表面看来非常恶劣，然而在实际上这些都是帮助修行人成就一切功德之因，如同核桃，表面凹凸不平很不好看，但里面却有着美味可口的果仁。如果只看表面，而失去其实际的功用，那么这不是一般的愚痴，而是断毁解脱功德致命的愚痴行为！

辛二、（观想佛喜而恭敬）：

无伪众生亲，诸佛唯利生，
除令有情喜，何足报佛恩？

诸佛是众生无伪的亲友，唯一关心的就是利益众生。因此，除了令诸佛所护念的有情欢喜外，还有什么方法能报答佛恩呢？

修行人为了报答佛恩，令诸佛生起欢喜，最好的方法就是令有情生起欢喜心，因为诸佛如来显现于世间，其唯一愿行就是利益众生，救度众生出离三界轮回。佛

已证得无缘大慈、同体大悲，观三界众生如唯一爱子，龙树大士在《亲友书》中称佛陀为日亲，其意是指佛陀的慈悲光明如同阳光一样普洒一切有情，是一切众生的无伪无偏至亲之导师。世间的亲友，只是以自己贪爱心出发，而偏爱着亲友眷属，这种亲情是自私而不可靠的。净除一切无明烦恼，证得无二实相，能以平等利他心去救度一切有情的佛陀，才是世间一切众生的无偏亲友。

佛陀为三界众生的无偏至亲，唯一依怙，他唯一所行的便是利益众生。恰美仁波切在《极乐愿词》中说，佛陀无时无刻不在关注着众生的心，乃至对众生的一刹那分别念，佛陀也在慈悲关注着。佛陀如是时刻不离地在加持乃至化身为微尘利济着众生，这份恩情无论用怎样的言说，也无法表达。如果佛陀在以前没有以无偏利益一切众生的发心去捐躯献命，以种种难行苦行而成就佛果，赐给众生甘露法药，那众生只有无限期地沉迷于轮回黑暗之中。而我们现在走上菩提大道，见到解脱安乐的曙光，这完全是佛的恩德。若要报恩，那么除了依教奉行，尽力利益众生，让众生得到安乐外，还有没有报恩的方法呢？确实是没有的。佛陀已圆满了福德智慧一切功德，如同金轮圣王在世间受用一切无缺，凡夫却如同乞丐一样，要用其他方法去供养报答佛恩，根本报答不了。这点我们应该明白吧，金轮王哪会需要乞丐的一点财物受用呢！但是诸佛视三界众生如同爱子，而愿他们都离苦得乐，修行人如果在这方面去努力，尽一切力量让佛的爱子欢喜，那么佛陀一定会感到欣慰，这才是报答佛恩的唯一方法。《楞严经》中说：“将此深心奉

尘刹，是则名为报佛恩。”将成佛度尽众生的心愿，去付诸实际行动，供奉微尘数的诸佛，这才能算是修行人的真正报佛恩德。

大家想想，如果某人对自己有大恩德，而他对自己的爱子特别慈爱，如果损害了他的爱子，那他怎么会欢喜呢？有许多人对这个道理似乎不明白，他们对佛陀非常尊敬，口口声声要报答佛的救度之恩，然而在实际行动中，却是对佛的爱子——三界众生处处不满，甚至生嗔恼害，这样怎么能算是知恩报恩的人呢？有无量众生正陷于烦恼痛苦之中，而只要我们伸出双手，就可以使很多众生摆脱一些痛苦，这才是真正的报佛恩。明白了这点后，希望大家真正能从内心生起恭敬有情、安忍众生损恼的心念！

利生方足报，舍身入狱佛，
故我虽受害，亦当行众善。

既然只有用利益众生才足以报答，为众生舍身以及入无间地狱的诸佛之恩德，那么就算我受到了众生无故的伤害，亦应当安忍无怨，广行诸善。

佛陀为了利益众生，曾修过无数次的舍身苦行。在转生为月光国王时，他发心将自己的头施舍给别人，当时他说：“我于鹿野苑已经上千次布施过自己的头。”为了众生的安乐，佛陀毫不顾惜自己最珍贵的身体、生命。为了众生的利益，世尊也曾以自己愿入地狱的决心去代众生受苦，如世尊在转生为大悲商主时，为了不让短矛黑者造杀业而堕落地狱，以无边的大悲勇气，宁愿自己去代受地狱之苦，也不愿让短矛黑者去造杀死五百名菩




萨的恶业。在《大乘密意经》中说：“不畏地狱，不求生天，不为己身，而求解脱。”世尊在因地所有努力，其唯一目的就是为了解脱与利益一切众生，哪怕是面对地狱，也毫不畏惧，而不是为了自己生天与自身的安乐。佛陀以如是难行苦行，令诸有缘从轮回迷网中苏醒过来，对这份无比的大恩德，除了奉行佛的教言去利益众生，去实现佛的唯一心愿，其余没有任何方法可以报答。

因此，作为佛陀的后学者，无论受到众生什么样的伤害，也不能忘记这点。为报答佛的恩德，不管受到何种违缘折磨，也不能对众生造恶业，以嗔恨烦恼去对待他们，而是应以忍辱回向善根等善法去利益他们。以德报怨，是佛弟子的基本行为准则。大家对此从理论上也许都能懂，但在实际行动中，能不能做到这点呢？各位请详细观察自相续，也应从内心做好准备。我们虽然暂时不能像佛陀当年那样舍身去利益众生，但遇到众生的打骂伤害时，如果自己有坚定的誓愿，而且能时刻牢记，不让自己的无明恶习发作，那么要修持安忍并非有很大困难，对众生的清净善心也能生起来。但很多人总执著有实实在在的自我、他人损害等，内心稍觉不悦，就认为这是他人外境的过错，以此而导致许多冲突。假如人人都能学好这些安忍的修法，那么人与人之间、地区与地区之间、国家与国家之间的许多问题也就会自然地平息了。

诸佛为有情，尚且不惜身，
愚痴骄慢我，何不侍众生？

尊贵的怙主诸佛为了利乐有情，尚且不惜自身；愚

痴的我，为何这么傲慢，不去像仆役一样恭敬承侍众生呢？

诸佛是三界众生最尊贵的怙主，但他们乃至在轮回未尽、众生未空之前，始终不顾一切财产、眷属乃至身命善根等，只要能让众生得到利益，这一切没有一种舍不下的。但一般的凡夫虽然非常卑微低下，对众生却非常骄慢，也非常自私悭吝。众生很需要的东西，自己即使有很多，却还是舍不得布施；众生很需要帮助之处，自己即使有能力，也会袖手旁观，还自以为尊贵，自己不能为众生服务，而只能让众生为自己服务，这都是愚痴无明覆心的表现。佛陀作为三界的最上导师，其福慧功德之尊、威势之大，凡夫众生相比之下无异于是萤光对日月。但佛陀以三界应供之尊贵身份，尚不惜为众生谋利而奉献身心一切，我们如此卑微的凡夫修行人，又有何可骄慢之处，有什么理由不像奴仆一样去恭敬承事众生呢？追究其原因，无非是无明愚痴在作怪而已。大家都知道本师释迦牟尼佛在世时，曾亲自做过许多为大众服务的工作，如为病人清洗，参加染衣、制袈裟等集体劳动，后来的高僧大德们也是如此，虽然他们福慧圆满，但在任何人前没有傲慢，一生中勤勤恳恳，为众生的利益而鞠躬尽瘁、舍生忘死。我们无论去看任何一位高僧大德，他们在众生面前都没有居功自恃的表现，而是以“恒为众人仆”的态度来对待众生，相比之下我们这些凡夫又有什么理由不去如是恭敬众生呢？藏族人有句民谚说：“人越愚痴，就会越傲慢。”凡夫由于愚昧无知，骄慢烦恼的作祟，总以一种自高自大的态度去对




待众生。平时不但没有为众生服务的思想，在遭受到伤害时，更以为这是众生“犯上作乱”，他们这些小人物竟然敢伤害我这样的“大人”，于是便勃然大怒，大发嗔恼。

作为大乘佛法的学人，现在必须要把这个根本问题弄清楚，在心相续中建立恭敬众生、舍弃自身利益众生的信念。为求自利而害众生是世俗小人的做法，而牺牲自我为大众谋利，这是大乘修行人基本的行为准则。凡夫沉溺在轮回中的根本原因就是我执，如果大家现在还不放开这条轮回之索，干什么都以自我为中心：我的修行，我的学习，我的解脱，我的成就，我的事业……有这种想法，那就证明你还没有趣入大乘。希望诸位在这个基础的利他心上多下工夫，不要总以自我圆满为中心，如果有一种忘我利他的精神，天龙护法都会恭敬护持，周围的人也会尊敬你，许多事情自然会圆满，并不需要你去刻意追求。

《学集论》中说：“我属于众生，所以自己乃至擦拭身体等行为，都应为利益众生所需而作。”在座诸位都发过菩提心，也都是属于众生的，既然都发过这样的誓言，于实际行动中，应当如法地去承事众生。这就好像自己为了衣食利益已经与某人立下了契约，去做他人的仆役，那么自己肯定要去老老实实地为他们服务；我们也都是为了自他成佛的大利益，而将自身献给了所有的众生，因而自己也应像诸佛菩萨学习，断除傲慢愚痴，以“俯首甘为孺子牛”的精神，为众生的利益而不惜自身一切去努力，以此报答诸佛的大恩。

众乐佛欢喜，众苦佛伤悲，
悦众佛愉悦，犯众亦伤佛。

众生幸福快乐，诸佛也就会示现欢喜，如果众生遭受苦害，诸佛就会悲伤难过。因此我们使众生欢喜，诸佛也会欢喜，倘若恶意侵害有情，也就伤害了诸佛。

诸佛圣尊视一切众生如同爱子，如果爱子享受安乐，身心欢悦，诸佛对此也会示现欢喜，如果众生受到苦害忧恼，诸佛也会为之悲伤。布布达论师在讲义中说："众生供养佛陀也好，砍杀佛陀也好，在实相上这一切都是平等的，佛陀不会有差异分别之心，但在显现上，佛陀也有欢喜、也有悲伤。"这一点，在《百业经》、《贤愚经》、《百喻经》等经典中，都可以看到，在律藏中，也可看到佛与眷属们谈话时，有时佛生起欢喜心，赞叹比丘们的功德；有时佛也表现出不满，指责弟子们的过失；有时候，众生为造恶业的果报成熟，而痛苦哭泣时，佛也会斥责："造恶业时，你高高兴兴，现在受果报时，你还有什么哭的。"

如果要报答佛恩，得到佛的慈悲智慧加持，唯一办法就是让佛生起欢喜心，如果佛不欢喜，那么我们没有其他办法得到加持。比如说，我们在上师前要求得加持与智慧，就要让上师对自己生起欢喜心。上师在本性上与佛陀一样，不会有欢喜不欢喜的分别心，但是在缘起显现中，上师也会有欢喜与悲伤，这点也可很明显地看到。如果弟子令上师生欢喜心，那上师相续中慈悲智慧就会在弟子相续中生起，高僧大德们的成就史中都可以说明这点。并不是上师一点也不高兴，弟子秘密地祈祷

上师，就可以得到很多加持。当然，让上师生欢喜，并不是要你在表面上下工夫，一天到晚去虚伪地甜言蜜语，这种做法没有任何实义，也不会得到什么加持。要让上师生起欢喜，应该以如法善巧行为精进地奉行上师言教，只有这样，才能得到真实的加持。

要让诸佛圣尊生起欢喜心，我们只有断除一切伤害恶业去饶益众生。当然，饶益众生让众生生欢喜的方法有很多，我想这些方法中，放生是人人可行且收效大的方法。《佛说骂意经》中说："造百所寺，不如活一人。"藕益大师也说过："杀生即杀自性佛，放生即放自性佛。"平时我们也听过"救人一命，胜造七级浮图（佛塔）"的说法，这些都阐明了放生的功德。哪怕我们只挽救一个有情的生命，诸佛菩萨、上师本尊们也会为之而生欢喜心，这一点没任何疑问。从佛教史来看，历代的大成就者对放生非常重视，为了解救众生的生命，他们甚至不惜以自己的生命去换取。禅宗六祖惠能大师，他在五祖前接法后，曾在岭南的猎人队中隐居十六年，虽然身处凶蛮的猎人群中，他却不顾自身安危，总将网罟中的野兽放跑；天台智者大师曾买下了东海六百里海滩与西湖作为禁捕放生的地方。华智仁波切在《大圆满前行》中也特别引教证说："世尊所说一切有为善法中，救有情命胜利极大。"大家可以推想：一个临死的有情得到大悲救护时，内心的欣慰快乐自是不待言说，那么诸佛圣尊对此也就会生起很大欢喜心，而解救者以此善行，一定会得到诸佛圣尊的加持与护念。我想今年开持明法会时，应当发动全国各地的居士举行大规模放生活动，






一方面让放生者也得到持明法会的功德，另一方面，在神变月所作的功德能增上十万倍，所以现在大家在心中就要有个计划，诸佛圣尊也一定会生欢喜心，加持我们生起功德。

遍身着火者，与欲乐不生；
若伤诸有情，云何悦诸佛？

全身上下烈火炽燃的人，纵然给他所有欲乐享受，心里也不会有快乐；同样，如果伤害众生，还有什么办法能让诸佛生欢喜呢？

如果自己遍身着火，这时即使有人将世间所有美妙的欲乐给我们享受，比如说天衣妙食、天乐弦歌、美妙园林等等，此时我们会不会生起快乐呢？根本不会的，这时心里除痛苦焦灼外，什么兴趣都不会有。同样，如果有人一边伤害众生的身心，一边还可不可以用一些方法使诸佛高兴呢？这也是不可能的，华智仁波切说过：如果杀害众生，以血肉供养本尊圣众，其实就如同在母亲前杀死她的独子，然后以儿子的血肉供养母亲一样，这样一切大悲智慧尊都会闷绝，哪里还有可能生什么欢喜心呢？现在很多地方都有这种做法，杀生血祭，以众生的生命去换取财富修塔造庙等等，这种做法其实只是造恶业而已，根本不会得到什么功德。佛在《月灯经》中问阿难："比如一个人从头到脚，炽燃大火，其人尚未熄灭灼烧痛苦前，别人让他享受五种妙欲，想让他快乐，结果会怎么样呢？"阿难尊者回答说："此人根本不可能享用什么欲妙的。"佛陀告诉阿难尊者："同样，菩萨看见三恶道众生遭受种种痛苦时，也不会生起一点






欢喜心。"所以自己如果对众生的痛苦不闻不问，不去解救与利益，甚至还去伤害他们，那么无论采取什么方法，诸佛圣尊也是不会生欢喜心的。大家在举行佛事活动时，对此一定要注意，如果这些活动要连累到一些众生遭受伤害，那么这种活动不办也许要好一点。要不然，你等于一边在诸佛身上点火，一边还说什么弘法利生报佛恩，自欺欺人，诸佛圣尊是不会生欢喜心的。

无论修持何种法门，自己的发心如果不是为解救众生痛苦、利益众生，那么诸佛肯定不会生欢喜心。在自己遭受到他人损害时，作为想得到诸佛提携加持的人，大家更要牢记，千万不可去以怨报怨，对他人作损害恶业，否则，你无法让佛欢喜而得佛加持，趋入正道。有些人可能会想：所谓"众生欢喜佛欢喜，众生痛苦佛也伤悲"只是一种不了义之谈，佛不可能有高兴伤悲的感情吧，因为佛已将能取所取全部消融于法界了，哪会有苦乐分别呢？这种想法是一种邪见。一方面，我们的智慧肯定超过不了寂天菩萨，他所抉择的观点也就不可能由一般人随随便便去否决；另一方面，佛陀要随顺所化众生的相续而显现。从这个角度来说，喜忧的显现也就肯定会有。大家对此必须详细深入地抉择，不要生类似的邪见，法王如意宝说过："如果自相续中抱着邪见不放，不管你依止哪位上师学哪部论典，也没有意义。"

因昔害众生，令佛伤心怀，
众罪我今悔，祈佛尽宽恕！

由于我在往昔伤害过众生，使悲愍众生的诸佛伤心难过，所有这一切罪过，我今天都发露忏悔，祈求诸佛





慈悲宽恕。

我们漂泊轮回的过程中，因无明烦恼覆心，昧于因果取舍，在烦恼恶缘催动下，自己曾伤害过许多众生；有时自己虽然知道不能造恶业，但对治力非常微薄，抵挡不住造恶业的习气，仍是不由自主地造了很多伤害恶业。大家回想自己在今生的所作所为，对这点便会有所了知。我们这一代人出生的年代很恶浊，小时候闻不到佛法，也没有善知识教导，在无明习气催动下，对众生作过身体上伤害，也作过语言上的中伤，有时在心里报以嗔恨，造了各种各样的恶业。现在通过善知识的开导，自己福德力的感召，遇到了这样殊胜的论典，以此而知道了损害众生会令诸佛圣尊悲伤，而自己在往昔都造过不少令诸佛圣尊悲伤的这种恶业。现在既然都想求诸佛生欢喜心加持自己趋入解脱正道，所以，今天老老实实地在诸佛圣尊前，把能回忆与不能回忆的所有损害恶业，全部发露忏悔，祈求圣尊们的宽恕。

这些文字不是仅仅在口头上滑过去就行了，每个人都应从内心深处去想想，不要说无始世以来造的业，自己在即生中伤害过的众生就有多少？吵嘴打骂、杀生害命……短短几十年中，让诸佛伤心悲痛的事干了多少啊！自己干了这么多让佛菩萨不欢喜的事，如果不忏除，还想得到加持解脱，怎么有可能呢？现在应当在圣尊前痛切地发露，诚恳地忏悔，祈求大慈大悲的圣尊宽恕与加持。如果自己能恳切地忏悔，罪业一定会清净，圣尊们也会宽恕加持。在《宋高僧传》中，记载着唐代真表法师的公案，法师出生的家族世代都以打猎为生，在年

轻时，他也精于此道，捕杀过不少野兽。但后来因缘成熟，他对自己的杀生恶业生起了很大的懊悔，于是舍弃一切去出家，但出家遇到了违缘，于是他很坚定地到森林中，自除须发出家。此后，他一面痛切地忏悔前业，一面祈祷弥勒菩萨亲自为他传戒。如是不吃不睡经过了几个七日七夜的精进修持，首先面见了地藏菩萨，最后为他的至诚所感，弥勒菩萨也亲自显现，给他授了戒，并赐给天杖和天钵。唐代历史上，在人间持天杖的出家人只有真表法师一人吧。我想如果每个人都有真表法师那样的信心与精进力，罪业就一定会得到清净，诸佛圣尊也会非常欢喜地赐予悉地。

忏悔的方法有很多种，如果修行见解境界很高，可以用观想诸法实相，以如梦如幻观契入空性的方法来忏悔，这是甚深而有力的修法。在《涅槃经》中，记载着阿阇世王的公案。阿阇世王嗔心非常严重，甚至杀害了自己的父亲，之后他患上了难忍的疾病，到处求医也无法治愈。这时世尊为他宣说了甚深空性的法门，使他了达了罪性本空，以无相忏悔的方法忏除了相续中的业结，他在证悟时说："无因亦无果，无生即不灭，此名大涅槃，闻者破诸结。"《净业经》中也记有一位比丘，与一位优婆夷破了淫戒，之后又将她丈夫毒死了。犯了淫戒、杀戒两项重罪后，比丘生起了很猛烈的后悔心，他离开原来的住地，在森林中遇到了一位菩萨，得到诸法如幻如虚空的观修法，通过精进修持，证悟了能所双亡一切如幻的境界。本师释迦牟尼佛出世时，曾亲口说过此比丘已彻净业障，已成就了佛果，号宝月如来。实

相忏悔是有力而且了义的忏悔法门，但这种方法需要一定的空性见解力，如果没有这样的境界，只是相似地观修一个如空瓶内的空，并无多大的作用。此时如果以真诚的懊悔心或四种对治力来修忏悔，这样效果会好得多。总之，我们各自要量力而行，尽最大的努力去忏悔伤害恶业，要不然，得不到诸佛圣尊的宽恕，自己想成就解脱也就如同求空中楼阁。

为令如来喜，止害利世间，
任他践吾顶，宁死悦世主。

为了让如来欢喜，我从现在起，发誓不作伤害众生的恶业，而且要积极地利益世间，哪怕众生践踏我的头顶，至死我也要安忍，令世间的怙主高兴。

忏悔宿罪后，还应发坚定的誓言，今后不再重犯错误，断绝一切损害众生的恶业，而做世间众生的忠实奴仆，精勤于利乐有情的善法。为了从轮回中解脱，必须要实现这样的誓言而令诸佛生喜，加持自相续中生起大悲智慧。诸佛圣尊在千百万劫中，历尽艰辛修行的唯一目的，就是为了成办众生的安乐，如果后人随同诸佛圣尊的愿行，尽力满足一切众生的无害心愿，成办他们的利益，那么诸佛菩萨一定会生起欢喜心。很多人在以前不了解这点，不知道如何才能让圣尊生欢喜而赐予加持，有些人在佛像前供一个大苹果，供一朵很好看的花，甚至在看见供品上有小虫时，马上就夹起来扔出去，不管它死活，认为这样佛菩萨肯定会高兴。实际上这是对诸佛圣尊最大的伤害，这种供养也没有意义。我们在修行时，如果自己表面上善法的行为对众生有害，则劳而



无功，也是让诸佛圣尊不悦之因，护法善神也会因此而远离。因此，从现在开始，要以利益众生作为自己的修行中心，断除一切伤害众生的恶业，尽心尽力去饶益众生。这个誓言一定要坚定，不管遇到何种违缘，也不能改变，即使众生在头顶上践踏，用尽一切办法来损害，也要有宁死而不违誓言的决心与行为。自己在坚定的安忍中即使死去，也没有什么遗憾，在轮回中为贪嗔恶业多少次地死去了，然而为自他没带来任何安乐果，如果自己愿行一致，在修习安忍中献出生命，诸佛菩萨一定会为此而生喜，加持我们趋入解脱的安乐大道。在文革时期，我所熟悉的一位修行人在挨批时，他默默念着这个偈颂，提醒自己坚定誓言，结果平静地忍耐下来，积累了很大的资粮。一九八六年本师释迦牟尼佛初转法轮日（六月初四），上师如意宝在一千多名僧众前将这个偈颂念了三遍，当时上师如意宝说：“我从现在开始发这个愿，明年到五台山在文殊菩萨面前，也要发这个愿：从现在开始，即使所有的众生践踏在我头上，我也不伤害他们，而以慈悲心来对待他们，以此让诸佛菩萨生欢喜心。”后来上师如意宝在弘法利生过程中，比如整顿佛教，开取伏藏等事件中，虽然有些人对上师造违缘恶业，但上师坚持了这个誓言，没有对他人做不利的事。作为上师的弟子，我们虽不能原原本本地像上师那样去做，但至少也应有仿效的意愿，要不然，就像父亲很有智慧，而儿子特别愚笨，那样太不相应了，也给父亲丢脸。

在《般若经》中讲过一个比喻：一个主人经常打骂折磨家中的女仆，女仆因为害怕主人杀死她，一点也不

敢反对。同样，一切大乘菩萨害怕因众生而断灭自己的解脱慧命，也应如同女仆恭敬主人一样去恭敬众生。大家返观自心，看看自己能否做到这点呢？恐怕大多数人都有困难，因而大家都要尽最大努力调伏自心，向这个标准靠拢，如果有了坚定决心，那你的修行已踏上了成功的第一步。

大悲诸佛尊，视众犹如己，
生佛既同体，何不敬众生？

大慈大悲的诸佛圣尊，观视众生就像自己一样。既然有情在体性上与佛无二无别，那么我们为何不敬重有情怙主呢？

诸佛圣尊是悲智双运的究竟成就者，由坚固地熏修自他平等及互换的大悲法门，将三界众生悉摄为自体，对众生的悲苦喜乐，诸佛圣尊当作自己的悲苦喜乐去对待。因而大乘行人在证悟佛果后，他们唯一所求的便是给众生拔苦济乐，将利乐众生完全当作自己的本分，与一般人平时保护爱惜自己一样去护惜众生。由修习自他平等交换等法门，将众生的身体当作自体，而能感受到众生的苦乐，对此有些人可能有点难以想象。然而，诸法皆是缘起，以大悲发心的缘起力，这点完全可以做到。阿底峡尊者有一位上师叫仁慈瑜伽，在给弟子们传法时，见户外有人用石头打狗，由无伪大悲心的催动，尊者对那条狗自然生起了代受石击痛苦的心念，在那条狗的背部被石头击中的那一刹那，他口中发出了痛苦的喊叫而从法座上跌落下来，弟子们检查他的身体时，发现背部肿起了一块伤痕。这样的事迹，在大乘修行人之中

有许多，而悲智圆满的佛陀，对众生的痛苦又怎么会不能感受呢？佛虽无二取分别执念，然以其不杂现见诸法差别的尽所有智，对所有众生的苦乐更能清晰了知。悲心圆满的诸佛圣尊们都视众生如自己，如果有人对众生修安忍等利乐善法，他们怎么不会生起极大喜心而赐予加持呢？

诸佛圣尊以智慧现见三界众生的本体与佛完全无异，而生无缘的同体大悲。从现相上说，众生都是未来的佛，而在实相上，每个众生都具有如来藏，都具足如来的功德庄严，本师释迦牟尼佛在成道时说："无一众生不具如来智慧德相。"在《大方广如来藏经》中说："佛观众生类，悉有如来藏。"大家去翻阅大乘经典，这类教证不胜枚举。既然在现相、实相中，众生即是佛，本体与佛完全无异，那么作为三宝弟子，就必须要去恭敬供养。要不然，你连皈依的基本学处都无法做到，又谈何修行佛法、解脱呢？

悦众令佛喜，能成自利益，
能除世间苦，故应常安忍。

安忍怨害、利乐众生能使如来欢喜，能成办自己的利益，也能消除世间众生的痛苦，因此我要恒常修习安忍。

如果自己恭敬众生，安忍他们所作的任何伤害，而且以慈悲心去利益，使他们得到满足欢喜，诸佛圣尊因此必定会生起欣悦。这个过程中，遇害不嗔的忍辱是基础，在此基础上进一步去以慈爱、恭敬对待众生，以善法满足他们的种种无害心愿而使他们悦乐，诸佛圣尊就

一定会生起欢喜心，加持我们迅速趋入大安乐的彼岸。

利益众生、修习安忍能圆满修行人的福慧资粮，能成办暂时与究竟的事业。因为如果有安忍力，许多暂时的事业也就能顺利成办，宿罪也能藉之断除；有坚固的安忍功德，自己所积累的资粮才能不为嗔恨烦恼所毁，而福智二资也能迅速增上圆满，使暂时和究竟的自利得到成办。在修习安忍时，一方面我们能调伏自相续，另一方面，也能使众生得到利益。在此过程中，通过三宝的加持眷护与自己发菩提心的加持力，世间众生的种种疾病、战争等天灾人祸，乃至他们后世的恶趣苦果，都能消除。本师释迦牟尼佛在因地时，通过修安忍苦行，使无数众生得到了暂时与究竟的安乐，灭除了无量违缘痛苦。明朝的憨山大师被充军流放到海南岛时，当地正值大瘟疫，百姓十室九空，大师安忍着种种身心的损害，坐在累累尸骸中，坚持修法，而使疫情顿然消除无迹，这样的公案，也许大家都知道不少。

令佛喜、成自利、除世间苦，正是每个修行人的所求，而这些利益的来源都是安忍。因此，我们要圆满二利，一定要励力于安忍度的修习。

辛三、（观想害利之果而恭敬）：

譬如大王臣，虽伤众多人，
谋深虑远者，力堪不报复，
因敌力非单，王势即彼缘。

譬如国王属下的大臣，虽然伤害了很多人，但有远见、识时务的人，纵然有力量也不会嗔怒报复，因为他们知道仇敌不只是一个人的力量，国王的威势就是他的




依靠。

遭到众生的损害时，应以长远目光去观察，想想自己去恭敬安忍或去嗔害报复，这两种做法的利害得失，如是三思而后行，方是智者的做法。而不能像那些愚夫鲁莽行事，以至于一步失足，而万劫遗恨。为了形象地说明这点，作者在此举了一个王臣伤人而智士不报复的譬喻。在世间，大国王的权势很大，他们手下有一些大臣眷属，禀性粗恶，经常肆无忌惮地伤害平民百姓，这种称为奸臣、恶臣的人在历史上也属常见，即使在所谓的民主社会里，也是难免发生这种事件。在遭受到这种无辜的伤害时，一般人肯定是很愤怒，也不愿接受，但是如果是有远见的人，纵然此时他有能力去抗争报复那些伤害他的大臣，然而他却不会这么去贸然行事。所谓“识时务者为俊杰”，他们会审时度势，认识到这些大臣背后有国王的势力，有国王作为后盾靠山，明智者谁会去跟这样的大势力作斗而自讨苦吃呢？你们在家也大都有类似的经历吧，有些人在参加工作过程中，受过一些人的欺负，虽然对方只是一个小头目，各方面的能力也比不上自己，但作为下属，却只有忍气吞声而已，因为对方背后的势力，自己肯定是惹不起。你们有些人在家时很莽撞，不管三七二十一，遇到一点小事就要与别人争斗，结果只有是一败涂地，奖金、工资、住房等等，各方面都受到了损害。而明智的人能冷静而妥善地处理这些关系，保护自己不受这些损害。

安忍修行与这些譬喻也有相似之处。在受到伤害时，虽然伤害者力单势孤，可以轻易地战胜他、报复他，

然而应该考虑到这样做的后果，考虑到对方背后的势力与靠山。

故敌力虽弱，不应轻忽彼。
悲佛与狱卒，吾敌众依怙，
故如民侍君，普令有情喜。

同样，伤害我的仇敌纵然力单势孤，我也不应轻易报复，因为慈爱众生的佛陀和惩治罪行的狱卒，都是仇敌的依怙。所以，我应该像庶民侍奉君主一样，恒常随顺恭敬，使一切有情皆大欢喜。

同样的道理，修行人在遭受怨敌损害时，虽然仇敌的力量很弱小，表面看上去他们也没有什么靠山后台，但是作为修行人，也不能轻视他们，应从更深层次去观察，谨慎从事。对待任何事情，必须全面地考虑，如果你认为仇敌本身不堪一击，表面上看来，又不会有什么大势力帮助，就可以去轻视对方，去击败压倒对方，那就会铸下大错。比如说蚊虻蚤虱等小含生，它们在你身上叮咬，而你觉得它们弱小无助，便肆无忌惮地报复残害它们；对那些小老鼠、兔子等小旁生或一些力弱势孤的人，有些人也是如此，只要对方稍有让自己感到不满的行为，马上便要报复，根本不考虑这样做的结果，这样会导致让自己长劫遗恨的恶果。

因为在每一个有情身后，都有大慈大悲的诸佛，以及惩治罪恶的阎罗狱卒。诸佛圣尊视三界众生如同慈母视独子，无时无刻不在关照护念着，本师释迦牟尼佛曾说过："谁人害众生，等同伤害我，若有嗔害行，岂属吾弟子？"如是严厉谴责那些损害众生的行为。假如对

弱小的有情去报复伤害，无疑违逆伤害了诸佛圣尊，那自己解脱成佛的希望也无疑会落空。所以，如果能考虑到损害弱小仇敌的行为，会招致如此大的不良后果，没有谁愿意去这样做，这层意义比较容易明白。

然而阎罗狱卒是仇敌的依怙，这是什么意思呢？造嗔害恶业的人，将招感堕地狱恶趣的果报。残害众生的人死后，其魂识会被勾置阎罗黑殿，公正严厉的黑白判官便会依他的恶业，作出判决，让狱卒们以种种酷刑惩罚他。如果对仇敌作嗔害恶业，在死后要招致阎罗狱卒的惩罚，这不就等于是得罪仇敌的依怙而受害吗？到时成百上千的狱卒拿着刀锯劈割、用沸腾的铁水浇灌……这些可怕的后果，都是在世时为非作歹损害众生的恶行所招致。那时候，如果时间可以倒回来，让自己重新选择，是安忍仇敌的损害，还是对仇敌嗔害报复，我想没有人会选择后者吧。

仇敌的力量虽弱小，然而只要能考虑到他们背后的依怙，明白自己如不安忍而生嗔报复，将远离诸佛的加持，招致地狱狱卒的折磨痛苦。举手投足间，为自己带来这样的严重后果，对此怎能轻忽而不慎重取舍呢？因此，能真正了解这些因果利害得失的修行人，一定会像白衣平民遭受君王的压迫而不发怒，而且还会常处卑下之位去承事君王一样，去恭恭敬敬地对待仇敌与一切众生，恒时随顺承事，使他们生起欢喜心。

对众生恭敬修安忍或相反去做，这两种做法所招致的利害得失，如果能明白，那么对众生的恭敬心与安忍心就一定会生起。有些人外表上对别人也有一些恭敬

心，但只是限于对高位者，或者是出于有所求而行，这不是真正的恭敬心与安忍，也没有真正的意义。大乘修行人的恭敬、安忍，应是对每个众生发自内心的平等恭敬、慈爱，是出于慈悲喜舍四无量心的善法。各位扪心自问：面对仇敌伤害时，自己是否有利益他的善心，是否能将他如恩人、善知识一样恭敬，平时是否能想到饶益或嗔恨他们的利害关系呢？经常如是去反问自己，即可明了自己修心的效验，明白自己与大乘菩萨的差距。

暴君纵生嗔，不能令堕狱；
然犯诸有情，定遭地狱害。

残暴的君王无论怎么生气，也不能把人打入地狱受苦；但是，如果嗔怒有情，却会带来地狱的苦害。

对修行者来说，自己对众生的安忍恭敬，要远远超过平民百姓对暴君的小心承事，为什么呢？因为恼乱众生的后果远比恼乱暴君的后果严重。历史上有许多暴君，对待下属非常凶残，如果有人使他不悦，马上便会遭受到种种酷刑的迫害，比如说车裂炮烙、五马分尸之类，这类刑罚令人非常痛苦。可是，人间的痛苦毕竟有限，如果与地狱比起来，从痛苦的程度与受苦时间等各方面上去看，人间的苦可以说微不足道。人间暴君如何嗔怒，也只能是给人们加以人间痛苦的折磨，时间也只有短短的一段，他用尽种种方法，也不能将人推落地狱受痛苦。但是，如果我们嗔害恼乱众生，这个后果却非常严重。造嗔害恶业的人，死后立即为凶暴的阎罗狱卒捆缚，投入烈火熊熊的地狱，于千万亿年中，遭受人间无法想象的酷刑，无有片刻停顿之时。《正法念处经》



中说，杀害一众生，将堕地狱受半劫的痛苦，另外还要遭受五百次生命为他人所杀的痛苦。龙树菩萨在《菩提心释》中说：“世间有情所感受，地狱饿鬼及旁生，所有种种无边苦，皆由损害有情生。”损害有情的果报是如此严重，但奇怪的是一般人对冒犯权威却是如此地害怕，而对损害众生却一点也不在乎。两者所得的果报如此悬殊，但我们对轻微的眼前苦害十分害怕，对将来的大痛苦毫不介意，这完全是目光短浅、愚昧无知所致。

如果能了解这些因果，那有谁愿意去损害有情，受三恶趣的苦果呢？我们既然明白了这些因果利害，在修道过程中，应尽最大的努力避免损害众生。应将每个众生都观为威势无比的君王，自己恒处卑位而恭敬谨慎承事，对他们的任何伤害都无有怨言而安忍。

如是王虽喜，不能令成佛，
然悦诸众生，终成无上觉。

同样，使一个有权势的国王最高兴，也不能赐给我成佛的安乐；但是取悦众生，最后一定可以圆满无上正觉。

恼害众生有上述严重的恶报，相反如果利益众生，取悦众生，其利益却无法思议，远非取悦人间君主所得能比。世间有很多人费尽心机，甚至不择一切手段，去取悦君主，以便得到一些好处，但是，即使能让一个君主生起极大的欢喜心，所得又有多少呢？从历史上看，很多人为皇帝勤勤恳恳，不分昼夜地操劳，甚至弃身命不顾地为皇帝效劳，这样历尽艰辛，所得到的最多只不过是“位列三公”而已。到了最后，两脚一蹬，命归黄

泉，尽抛在世的荣华富贵而赤身赴往后世。人间君主所赐的财产、地位，确实很有限度，很多世间智士对此也是弃之如粪土。不要说人间君主，就是帝释梵天等尊主，他们的赏赐也很有限。佛陀在因地修菩萨行时，帝释天多次为菩萨的善行所感动，要赏赐菩萨，但菩萨要求能利益三界众生的菩提功德时，帝释天只有告之对此无能为力。不要说圆满二利的功德，就是小乘见道果，大乘资粮道果位，尽三界国王与天神的所有力量，也无法办到。但如果我们努力修习善法，去利益悦乐众生，那么在众生的殊胜福田中，可以积累起广大的福德资粮，也可以生起殊胜的智慧，最终圆满二资，证悟佛果。龙树菩萨说："未舍诸众生，获得佛菩提。"如果不舍弃众生，通过精勤饶益众生的修行，决定会获取无上菩提果。这种悦乐众生所得的成就，尽三界所有国王、天神的能力，也望尘莫及，权衡之下，我们理应去恭敬承事、悦乐众生，其努力程度应远远超过世人恭敬取悦国王的努力。

对初学者，以传讲佛法等方法去利乐众生的能力不是很大。但是，利乐众生的方法有很多，比如说自己真心诚意去解救即将被杀的旁生，那么得到解救的生灵一定会生起极大的欢喜，这在有漏的善法中功德最大，也是人人可行的方法。莲池大师说过，如果自己没有财力去放生，随喜他人的放生功德，赞叹放生功德，劝别人放生等等，也可得到很大的福德。在放生时，念一些经咒加持所放生的有情，对它们的利益更是很大。《度狗经》中记载着佛陀在世时，有一位沙弥在化缘路上，见到一个屠夫准备杀一条小狗，小沙弥见到小狗惊恐求饶

的惨状，生起了大悲心，便请求屠夫不要杀害小狗，但屠夫没有理会这个要求，小沙弥没有办法，只好为小狗念经回向。依靠回向的功德，小狗死后马上转生为一位施主家中的男孩。男孩长大后，有一次又遇到了托钵化缘的那位沙弥，而且马上记起了前世的情景，认出了前世的恩人。当时男孩特别感激，在沙弥面前皈依三宝，后来证得不退菩提果位。从这则公案中可以看出，念经回向对旁生的利益确实很大，只要遇到旁生有情，希望大家为它们念一些佛菩萨的名号、经咒，给它们回向功德，这样能使它们得到利益，我们自己也可积聚资粮。

云何犹不见，取悦有情果，
来生成正觉，今世享荣耀。

为什么我还看不出，取悦有情产生的巨大善果呢？取悦有情，能在未来成就佛果，今生也可享受美誉等荣耀。

世间有些事情，可以通过自己的根识现量感知；有些事情，虽然不能亲自见到，可是通过比量或者圣教量，也可以清楚了知。在菩提道中，依众生修安忍，以种种方法施予利乐，让他们生起欢喜心，这些善行所带来的果报，通过现量、比量、圣教量都可以知道：取悦有情可圆满修行人的资粮、消尽罪障，现前证悟二无我的智慧。对此每个想成就的人，应反复思维、观察，没有必要假装不知道而不去如是奉行。假如不能对此生起定解，精勤利益众生，那么菩提果便与自己无缘。

如果有殊胜因缘，通过对众生非常强烈的大悲饶益心，自己在短时间内就会圆满很大的功德，现前证悟。




比如说无著菩萨在鸡足山修弥勒本尊十二年都无成果，最后却因为一刹那强烈的大悲心，弥勒菩萨亲自现前，赐予悉地。对众生的慈悲饶益，不仅能使修行者得到成就，暂时在世间也可享受由此而生的无比声誉、富饶的财产与众生的敬重等等，有许多安乐荣耀。《学集论》中说："令众生快乐是一切暂时与究竟安乐之因。"如果有利乐众生的因，那么自己必定会有安乐果，这不用问有神通的瑜伽士，也不用打卦算命，比如说我们现在安住于喇荣山沟，能依止上师修学殊胜的佛法，吃、穿、住样样都具足，快乐无忧，这就证明了自己前世做得不错，给予过他人很多安乐。那么来世，也不用找人卜算如何，各自观察自己是不是能修持安忍，能否利乐有情等等，便会很明白。

永明延寿大师在出家前，曾被判处过斩首的死刑，在刑场上他很高兴，一点畏惧都没有，为什么呢？因为，他知道自己救过很多生命，又对阿弥陀佛具足真诚的信心，死后肯定会往生极乐世界，脱离此方苦海，去享受无比的大安乐，哪能不为此高兴呢！他对因果不虚有如是坚定的信心，所以在生死之际能如此洒脱，而我们看看自己有没有这样的信心呢？恐怕有些困难吧。正是因为对因果不虚，不能具足如是的坚定信心，自己对善业恶业的取舍一直不能坚定，不能如说奉行佛菩萨的教言，以此而至今尚未解脱。如果对因果能坚信，那我们听闻到损害与利乐众生的利害后，也一定能为了今生来世，宁死也不损害任何众生，成为一个真正的大乘菩萨。

《百喻经》中记有一个沙门，去一个施主家应供。那位

施主特别富裕，有一颗价值高昂的宝珠。那位沙门到他家后，施主因有事到户外去了一会儿，他家里的鹦鹉在这时不知为什么吞食了宝珠。施主回来后，发现宝珠不见，怀疑是那位沙门偷了，而那位沙门虽然亲眼见到了鹦鹉吞食宝珠，但他想如果自己说出来，鹦鹉肯定会因此而丧命，便默不作声。施主再三追问，也得不到答案，就生起了嗔恨，用棍棒殴打沙门，并威胁说："如不交出宝珠，便杀了你。"那位沙门仍默默地忍受着，宁愿自己死也不愿说出这个秘密而让鸟丧命，最后那位可敬的沙门被打得血流满地，奄奄一息时，鹦鹉跑过来饮血，而盛怒如狂的施主一棒将它也打死了，沙门见到鸟已经死了，便将真情告诉了施主。施主将鸟剖开，果然找到了宝珠，因此非常愧疚地问沙门："你为什么不早一点告诉我呢？"沙门平静地说："我如果早告诉你，害怕你杀死鹦鹉啊！"为了利益一个小旁生而宁舍自己的生命，如果不是对因果具足坚信，大悲心强烈，这种发心行为很难做到。

这次讲安忍品已经有一个多月了，以后还有没有这样的机会呢？肯定有些困难，因此反复讲了一些公案，希望你们在心中忆持，以此想想如果遇到了这种情况，自己能不能以宝贵生命换取其他有情的生存。按大乘佛法，必须要有这种悲心，方是真正的大乘修行人。

生生修忍得：貌美无病障，
誉雅命久长，乐等转轮王。

在生死轮回之中，修习安忍也能使人得到：庄严殊妙的容貌，无有病障的健康身体，美好的名誉，长寿久

住和转轮圣王的无穷快乐。

修持安忍波罗蜜多，将来会得无上圆满的佛果，在此之前，即使仍身陷轮回，安忍善法也可为修持者带来种种利益，自己的希求能圆满如意，生活快乐无忧。修安忍的人，能感得容貌端庄的果报，诸人喜见，上师善知识乐于摄受；佛经中说，修安忍者，能感得殊妙容颜，有如金色，月称论师也说过："忍感妙色善士喜。"很多人希望自己长得庄严端正，相貌不凡，空想不会变成现实，假如你能精勤修忍辱，一两年不生气，克制怨害嗔恨的心念，那么相貌肯定会变得庄严起来。

修持安忍者，在生生世世会体健无病，大家知道：按因果报应的规律，前世嗔害恶业多的人，今生会有多病短命报；如果修持忍辱法门，于诸众生常起慈愍救护，则会体健无病。于诸损害者以德报怨，自己的名声则会传扬于世，深受世人的尊敬，像往昔月光国王，以其慈悲安忍而享有四海美誉，传扬至今。能够安忍，自然心慈而无有损害众生的恶业，以此会感得寿命久长，没有灾祸；修安忍能积聚广大的福德，以此也能感召等同转轮圣王的果报，生活富饶，在世间样样如意称心，恒时快乐无比。

保持快乐的心境，对人们来说非常重要。有些人不管面对什么样的环境，心中总是轻安快乐；有些人即使受用圆满，可心中总有一些痛苦不安的感觉。心里有痛苦，那么生活在皇宫也会觉得没有趣味，一天都难以熬下去。这些快乐或痛苦的心境都是往昔善恶业感召，如果修持忍辱，断除嗔害众生的恶业，而精勤利乐他人，




那么这种人将会事事如意，心中总会保持着快乐。

安忍品到此已讲解圆满。在论述修安忍的论典中，本论的安忍品可谓大总集，佛经中有关修忍法门在本品中基本都有论述，如慈悲为怀、业果报应、反求己过、诸法无我、缘起性空、有情助成佛、生佛平等，这些修安忍的窍诀有系统而层层上进的论述。本品中阐述的这些安忍窍诀，我想大家即使只能熟悉其中的一个，那么自相续将会得到很好的调柔，嗔恨烦恼也会被有力地制止。因此，望各人努力去串修与自己相应的窍诀。这段时间，有安忍品的加持，我们国际学经堂这个几百人的团体中，可以说人人都变得忍让而慈和，基本上没有发生过什么不愉快的事，希望这种安静和合的气氛能永远保持。对大乘修行人来说，嗔恚烦恼是首要对治的魔障，因为嗔恚是断灭福德善根、悲心的大敌，是导致我们无始劫受恶趣痛苦的根本苦因之一，现在我们遇到了对治它的殊胜法宝，但愿各人抓住这个千百万劫中才得一遇的福缘，彻断轮回苦因。







无垢光尊者



密勒日巴尊者



第七品 精进

丁三之戊一、（世俗及胜义菩提心能增上之方便为互助精进品）分二：己一、品名；己二、正论。

己一、（品名）：精进。

己二分二：庚一、略说必要精进之理由；庚二、广说如何发精进。

庚一、（略说必要精进之理由）：

忍已需精进，精进证菩提，
若无风不动，无勤福不生。

如上修习安忍后，还需要精进，唯有精进才能速证无上菩提。就像没有风，万物则不会动一样，如果缺乏勤奋精进，福德智慧资粮就不会产生。

一般来说，六波罗蜜多之间需按顺序递进，以前前为因，后后为果。大乘修行人先修学较易行的布施度，积累福德；然后修持戒律，以保证自己不堕恶趣，有得到人天善果、三乘菩提果的机会；布施、持戒可以积累福德，在此基础上还需要修安忍，保证福德善根不毁坏，而且以此进一步坚固和增上。在布施的基础上，方可生起持戒功德，能持戒，方能生起忍辱的功德，修行人能持戒安忍不嗔后，如果不精勤努力，发奋求证菩提，而是逸然度日，那样还是没有证得菩提果的希望。因此，大乘行人在善能修忍后，需要进一步发起精进，才能迅速取证菩提。

从世尊到后来所有的高僧大德，无一不是靠精进努



力圆满二资，证得菩提者。佛在经典中常给弟子强调精进是证得菩提的助因，如在《慧海请问经》中说：“菩萨若能发起精进……即于阿耨多罗三藐三菩提不为难得。何以故，慧海，由精进故乃得菩提，若懈怠者于佛菩提远中复远。”月称论师在《入中论》也云：“功德皆随精进行，福慧二种资粮因。”修道中，一切功德皆需精进才能得到，精进也即福智二资的因，如果缺乏精进，则远离菩提之果，于此可见精进对修行人的重要性。

以比喻来说，没有风则万物都不会运动；同样，若没有精进，则福慧资粮也不会产生。按《俱舍论》等经论中的观点，器世间由地水火风四大组成，其中风大有运动的能力，如果没有风，世间万物将是一片死寂，丝毫没有运动。在修道中，精进的作用如同风一样，是推动修行前进的力量。如果没有精进的推动，那任何福德资粮也得不到，整个修行将陷于停滞不前的状态。《摄集经》中说：“精进不灭百法德，获得无边佛慧藏。”所以，对于修行人来说，精进就如同大汽车不可缺少发动机，任何一件善法目标，如果不精进，就无法成办。甚至世间的每件小目标，都需要努力及时地付诸行动，方有成功的希望，更何况无上的菩提果位呢？

庚二、（广说如何发精进）分三：辛一、认精进之本体；辛二、远离精进之违品；辛三、修精进之同品。

辛一、（认精进之本体）：

知道需精进的理由后，每一个真正想修行的人自然愿意发起精进，让自他迅速离苦得乐。但怎样才是精进呢？



进即喜于善。

精进就是对善法充满欢喜踊跃欣乐的心态。

精进即是热衷于修习善法，佛经中说："何为精进，于善法欢喜之心也。"这种欢喜心详细分析，即是懈怠的违品，是一种由信乐、坚毅、欢喜心等组成，从内心发出的主动修习善法之力量。《阿毗达磨》中将精进定义为："增长圆满善法者即是精进。"这是从作用上下的定义；在《菩萨地论》中，精进的定义是："为摄善法及利有情，其心勇悍无有颠倒，及此所起三门动业。"这里所说的精进包括喜于善法心态及此心态所起的三门行为，范围很广，是从全面去下的定义。然而一般从本体上分析，精进即是对善法欢喜、渴求，有了这样的心态，则自然会发起勇猛无畏的修习行为，努力圆满善法。

精进也可分多类，华智仁波切在《大圆满前行引导文》中将精进分为擐甲精进、加行精进、不满精进三种；《经庄严论》中分为擐甲精进、加行精进、不畏精进、无厌足精进四种；《阿毗达磨》中在此四种上又加上不退精进成为五种，其余的如《菩提道次第广论》等也有不同分类。但不管哪一种分法，都没有很大的差别，可以包括在华智仁波切所分的三种精进中。三种精进的涵义大家可以参阅《大圆满前行引导文》，此处不作详述。

精进在六度中遍及其余五度，也就是说其余五度皆需要精进才能圆满。因此，大家对精进必须重视，首先对其本体清楚地认识，然后观察自相续中，是否具足对善法的欢喜渴求。如果真正对善法有发自内心的喜爱欣




乐，能一心一意追求善法，那就证明你的精进不错。有些人表面上的行为虽不错，而在内心却没有很大兴趣，这种如同只图完成任务的态度，不属于精进，精进关键在于内心对修习善法的信乐、坚毅，而不能看外表的行为。对于修行人来说，证悟成就大小迟早都由自己的精进程度而决定，有些经典中说菩萨上等精进者，历三阿僧祇劫可得佛果，中等精进者历七阿僧祇劫可得佛果，下等精进者历三十三阿僧祇劫方得佛果。在大圆满续部中也说过：修习大圆满密法，信根与精进根最为重要，上等精进者即生成就，中等精进者中阴成就，下等精进者于来世幻化界成就。所以，不管修什么法门，精进是其成就快慢的重要决定因。如果没有精进，即使有其他方面的善根，没办法让自己趋入解脱彼岸，如遍智无畏洲尊者说："补特伽罗无精进，胜慧自在受用力，皆不能为作救护，譬如商主有船筏，桨舵若坏定倾覆。"在座诸位中，有些人智慧虽然不高，以前性格也不好，但是由于自己对解脱善法有强烈的兴趣和意乐，能不断地勤奋修习，进步也就很快；而有些人，智慧福报等各方面虽然很不错，然而他的精进程度太差，导致修行一直在原地踏步，停滞不前。精进要靠自己坚定的信心，才能发起、坚持，而不能只靠上师道友们的督促、鞭策，外境总会发生变化，如果只依外境，那你肯定只能保持"三分钟的热情"，如果内心对善法的信心很猛烈，那么不管在什么环境中，精进也不会退失。因此，希望大家观察自心、修持自心，以各种方便使自心生起精进，如果能像萨迦班智达所说的那样："即使明早要死亡，

亦应学习诸知识。”那自己今生的修行肯定会有把握。

辛二、（远离精进之违品）分二：壬一、违品懒散之诸因果；壬二、彼者如何舍弃之对治。

壬一、（违品懒散之诸因果）：

下说其违品：同恶散劣事，
自轻凌懒惰。

以下先说明精进的违品：同恶懒惰，耽著劣事懒惰，自轻凌懒惰。

要发起精进，就必须先断除精进的障碍，这是成办任何事情的常规。要遣除精进的违品障碍当然就得先认清它，无疑了知这些违品后，自己方可对症下药，彻底铲除。因此作者紧接着归纳指出了精进的三大障碍（违品）：同恶、耽劣事、自轻凌三种懒惰。

所谓的同恶懒惰，也叫推延懒惰，将当下应做的事往下推延，以为今后还有时间，于是今日推明日，明日推后日，这种得过且过的做法，就叫同恶懒惰。一旦有这种毛病，那么自己的修行将会遇到很大障碍，甚至终生一事无成。华智仁波切说过：“修行佛法当如饿牛吃草一样。”需要一刻也不耽误地努力，如果找理由推延，那每个人都会有找不完的理由，会无限期地推下去，但到时阎罗狱卒会不会容许你再拖延呢？这一点每个人都应该明白。你自己尽可以找理由推拖修行善法的事，但死主阎罗绝不会等你修法忏净罪业才找你。同恶懒惰是修行人之中比较普遍的毛病，也是修行中特别严重的违品，如果不断除它，那我们无论有多少美妙的计划，也会“明日复明日”地推下去，其结果也只有“万事成

蹉跎”而已。

第二种耽著劣事懒惰，指贪执散乱于无意义的世俗劣事，而把修行善法搁置不顾，这也是一种懒惰的表现。世间人整天将自己的精力、时间放在那些毫无意义的琐事上，搞农务忙工商业，吃喝玩乐等等，围绕这些而虚度人生。如果一个修行人，不能舍弃这些世间法，那么他也就陷入了耽著劣事懒惰之中，在那些与解脱无关的琐事、劣事中，虚耗时光。大家对此特别要注意，现在这种末法时代，很多出家人没有将闻思修行解脱法当作自己的任务，而是彻头彻尾陷入劣事懒惰之中了。我们虽然住在寂静深山，有些人还是有这类毛病，自心没有放在解脱法方面，而是在里里外外干许多琐事，到处修房子、求美食……严重地干扰修行。无垢光尊者在《三十忠告论》中说：“住家之时致力严饰屋，寂静山间寻求圆满福，琐事令自人生虚耗因，断尽诸事即是吾忠告。”每一个欲求真实利益者，断尽琐事，这是圣者的忠告啊！

第三条自轻凌懒惰，指自己轻视自己，认为自己什么能力也没有，什么法也修不成，因此而自暴自弃，甘于堕落。许多人说：“啊，我太笨了，没有学过文化，年纪大了，身体不好，烦恼业障重，前世没积善根……”于是把闻思修什么都给放下不顾，浑浑噩噩地虚耗光阴，这其实是找借口偷懒的表现。每个有情都有如来藏，都具足如来德相，而你却自我轻蔑，自甘堕落，这没有任何理由，不管你现在如何，只要能勇于改造自己的毛病、缺点，一点点踏实地修行下去，无有不可成佛的众

生。因此，有自轻凌懒惰者，一定要反省自己，这种毛病除了障碍精进修法外，不会带来任何好处，而且对此只要能一步步踏实地修行改造，世人常说："笨鸟先飞早入林"，只要努力，就不会比别人落后。

贪图懒乐味，习卧嗜睡眠，
不厌轮回苦，频生强懈怠。

如果贪图懒洋洋的舒适感受，喜欢躺卧床席，爱好睡懒觉，对轮回痛苦没有厌离心，那么就会经常产生强而有力的懈怠。

懒惰懈怠产生之因是贪图懒散安逸的世间安乐，整天无所事事，心神散漫地躺卧着，大白天也喜欢睡懒觉，这种人对轮回之苦似乎忘得一干二净，因此而经常产生懈怠懒惰的心念，什么事都不想干，什么事都往下推。这种习惯越来越厉害，到最后这种人连走路都会觉得困难，更不用说要他去修行善法了。一个人懒洋洋地贪著舒适安逸，那不管在何处，只要有机会，就会找地方靠着倚着或躺着，似乎这样可以什么也不想、什么也不干，省得受劳累。对修行人来说，这种习惯很不好，如果没有生什么大病，修行人在平时应保持跏趺端坐等如法的威仪，那种躺着、靠着等东歪西倒的坐姿，会使人体的气脉不通畅，容易引生种种非法心念与疾病。有些大修行人，几十年中胁不沾席，坐必跏趺，站立时也是端直稳重如山，这种端庄的威仪令他人见而起信，对自己的修行也是有很大帮助。

懒散的人往往很喜欢睡懒觉，一天到晚不管其他事，天还没黑便闭眼伸腿，呼呼大睡，一直睡到第二天，




太阳升得很高还不愿意起床。好像一切烦恼痛苦随着他的睡眠已经从世界上消失了一样。萨迦班智达在格言中说："诸人寿短其一半，夜间入眠如死亡。"人活一百年，就有五十年在蒙头睡觉中，这段时间其实与死亡没多大差别，不管外境有多大的苦难灾祸，他似乎也没有什么忧虑。经常这样贪著懒乐睡眠，这种人对三界轮回就如火坑的痛苦根本不会生起厌离心，因为他经常陷于昏昏沉沉中，对外境什么事都不会去干，也不会去想，这样怎么可能了知轮回苦患呢？他反而会觉得整日安逸无事，懒洋洋的舒适感觉比神仙还快活。看世间那些懒惰的人，懒散惯了，即使无衣无食，也不愿去像别人那样靠劳动过生活；到最后他的懒散习惯彻底消磨了自己的勇气，懈怠烦恼将完全控制他，他就会像笑话故事中那位懒人一样，烧饼套在脖子上也懒得动手去送进口里，而情愿躺着饿死。

《阿毗达磨》中说："懒惰属于愚痴，是障碍善法的一种心法。"《正法念处经》中说："谁有懒惰，必无佛法。"为懒惰习惯所缚者，他对善法方面的精进肯定是没办法发起来，如同巨石所覆下的种子无法冒出苗芽一样。人们平时的想法与生活习惯，能有力地熏习起习气，如果经常想舒适，喜欢躺卧睡懒觉，懒惰的习气就会越来越严重；如果朝相反的方向熏习，那就会越来越精进。因此，大家对自己的生活习惯也应作一番检查，断除那些能产生懒散的习惯，不管自己的习惯有多顽固，只要肯踏踏实实去改，世人常说："千里之行，始于足下。"总会有一天，你的习惯能扭转过来。当然要

断除懒惰，除了从生活习惯上下手外，最根本的是从内心下手，让自己对轮回过患、人寿无常等生起定解。

壬二、（彼者如何舍弃之对治）分三：癸一、对治同恶懒惰；癸二、对治耽劣事懒惰；癸三、对治自轻凌懒惰。

癸一、（对治同恶懒惰）：

云何犹不知，身陷惑网者，
必囚生死狱，正入死神口。

为什么至今还不醒悟，为烦恼巨网所缠缚的人，一定会被生死轮回的牢狱所囚，也正处在死神口里。

生起同恶懒惰的主要原因，是没有了知生死轮回的痛苦与无常。作为人，本应与旁生有区别，能清醒了知自己的处境与潜在危险，然而大多数人，对轮回与无常方面的知识一点也不知道，恒时处于浑浑噩噩中，对自身的安危毫无了知。有些人受过一些佛教教育，对轮回与无常等有所了解，但只是浮于表面，没有从内心生起定解，因而不能将所学的理论运用到实际中去，不能断除懒散习气，仍陷于得过且过的懒惰中。

每一个懒惰懈怠的人，其实已经陷入了无明愚痴的大网中，为自己所贪图懒散放逸的习气网所缠缚。懒惰懈怠如同无明烦恼猎人所布下的猎网，如果自己不从中挣脱出来，那么纵然在形象上出家闻法也不会得到什么成就。烦恼巨网地缠缚下，自己只有毫无自主地沉沦在生死轮回牢狱中，不断地感受着种种难忍痛苦。我们在今生遇到了殊胜的善知识，获得了暇满人身宝，也闻思了一些佛法，如果不精进，为懈怠烦恼所乘，自己也就

为惑网所缚，那自己的前途、后世，也就不用考虑就会知道，如同中网的鸟、上钩的鱼，绝不会有丝毫的安乐自由。

死神的口正在吞噬着三界一切，我们每个人也毫不例外，正处在死神的血盆大口中，它什么时候吞下去，谁也无法把握，但有一点谁都应该知道——它总有一天要把我吞下去，谁人也摆脱不了。佛经中说："恐怖死亡魔，随逐诸众生。"死神时刻都在准备将每个人的生命夺走，那我们还有什么理由懒散放逸，不为自己的死亡、后世作准备，修习正法摆脱三界牢狱的痛苦呢！在座诸位发心学佛，非常不容易，如果因懒惰懈怠，昏昏然浪费时间，那就太可惜了。在有时间有条件的情况下，应该精进地修习佛法，没有意义的世间法，应该往后推。现在有许多人，好像死亡与自己无关一样，为了世间八法而将修持善法往后推，他们经常说："我现在要赚钱，等若干年后再修习佛法。"有的人说："我上半生要享受世间的欲乐，到老了，再出家修行，享受出世的清净安乐。"然而，这些计划只是旱地撒网而已，不可能有什么结果。凡夫由无明愚痴的蒙蔽，见不到自己正处在死神的血盆大口中，如果能真正见到死亡的魔影，那么自己肯定会如野鹿见到恶虎一样，唯有拼尽全身力气，逃离被死亡吞噬的危险！

渐次杀吾类，汝岂不见乎？
然乐睡眠者，如牛见屠夫。

死神在不断地夺走同类的生命，难道你没看见吗？但是那些贪睡的人对此竟然无动于衷，就像牛看见同类

为屠夫牵去宰杀一样。

阎罗死主不断地吞噬着生命，不管是人道众生，还是旁生，都必定会先后被死主所宰杀。三界如同屠场，众生如同待宰的牛羊，死主屠夫在逐个地屠杀，没有一个能逃脱被宰杀的厄运。如果为无明愚痴覆心，不抓住时间修持善法，一天到晚偷懒贪睡，昏昏沉沉地消磨时日，对死亡的到来盲然无知，那这种人与屠宰场的牦牛有什么区别呢！牦牛特别愚笨，它即使看见屠夫拿着刀子，将同伴拉去宰杀，但它却毫无反应，仍悠然地吃草，或木然地站着不动，好像这一切不会降临在自己头上一般，到屠夫来宰杀它时，这时它才会流下大颗大颗的泪珠，浑身战栗。这样愚昧暗钝的牛，身处屠场，亲眼见到同类一个个被杀死，却如不见不闻，安闲地吃草，死亡降临到自身时，哭又有何用呢？人类也是如此，自己身处死主的杀场中，平时眼睁睁地看着同类一个个被死主吞噬，而自己毫无所动，不知寻求出离，反而苟且偷安，懒懒散散地过日子，到时死亡黑索套上自己，那时双目垂泪，双手抓胸，这样与愚痴的牦牛又有何区别呢？

我们国际学经堂中的道友，每过一段时间就会有道友告别此世，逐渐逐渐没有一个会例外，这一点，我们应该能看清楚吧！法王如意宝在《无常道歌——瀑布妙音》中说："自己童年同庚之好友，多处无定别处而死亡，目前众多流转中阴生，决断我自不可余人间。"大家看看自己身边的人，一个个在不断地死去了，看到他们死亡时，应该也想想自己决定会死亡的事实，以此鞭




策自己精进修持。

通道遍封已，死神正凝望；
此时汝何能，贪食复眈眠。

逃离的通道已被全部封死，而死神正在物色处死的对象，此时你怎么还能安心地贪著美食、耽著睡眠呢？

大家头脑清醒下来，然后仔细想想自己的处境：三界的生死牢狱，自己现在有没有把握超越呢？如果没有证悟生死无惧的境界，那有没有办法可以摆脱死亡逃到一个死主找不到的地方呢？这是众生谁也办不到的事。在三界中，没有不死的众生，没有地方可以逃脱死主的掌握，这就像一个屠宰场的四门已闭，里面的牛羊没有一个能找到逃脱躲避屠宰的地方。死神以狰狞的目光在注视着每一个有情，随时都在抛下死亡的黑索，将一个个有情的生命夺走，而我们如同盲人一样，看不到这一切。在盲人面前，即使别人拿着刀逼近，准备杀死他，盲人自己根本看不到，还会毫无察觉地享受着他的欢乐，可是周围能看见这些险情的人，早已拼命逃跑或对他十分悲愍了。凡夫众生也是这样的愚痴而无智慧之目，虽然死主的黑绳一直在紧套着自己，死亡之刀一直架在自己头上，但自己一点也没觉察，在死神的虎视眈眈之下，还在贪著美食、睡眠，根本不去考虑死亡与死后何去何从的问题。而对此一目了然的诸佛圣尊，却在为众生的可怜处境十分悲愍，用尽一切办法想让众生清醒……

我们今天很幸运，听到了圣尊们的劝告与提醒，想想正在被死神盯视着，自己还怎么能有心思去贪著美

食、睡眠，怎么能懒洋洋地虚度时光，而把修持正法逃离生死牢狱的大事给耽误了呢？假如现在有一个人拿着致命的武器在准备杀害你，那么你肯定会以最大的努力，一心一意去逃命，根本不敢顾及吃饭睡觉休息，一点点时间也不敢耽误。同样，明白了自己正处在三界火宅，必为死神所害的处境后，应发起最大的精进去修习正法，逃离生死牢狱，摆脱死魔的威胁。阿底峡尊者说过："修行人必须断除贪睡，断除懈怠，断除昏沉掉举，生起必死的定解。"如果能真正对寿命无常生起定解，那么自己一定会断除同恶懒惰，生起猛烈的精进，就像麦彭仁波切的弟子单曲仁波切一样，他晚上只睡极短的时间，一旦醒过来就大喊："单曲，你难道不会死吗？为什么还在睡啊！"然后马上起床，以经行、礼拜对治睡眠。以前噶当派的很多格西也是如此，他们时常返观自心，每当发现在贪执舒适感受时，就会马上呵责自己："你为什么这么愚笨，还这样贪执呢？"以严厉的手段对治懒散，使自己的精进保持不退。我们如果也想解脱，这些前辈们的足迹，应以大信心去仿效随行。

死亡速临故，及时应积资，
届时方断懒，迟矣有何用？

死亡很快就会降临，所以应尽早地利用时间积集资粮，如果死到临头才断除懒惰的恶习，那时已经晚了，再努力也没用！

死亡的降临如同山鹰攫兔一样，倏尔即至，对众生绝不会手下留情，也不会有任何迟疑。众生对生命没有一点自主权，自己在明天、今天、当下呼吸之间会不会



死去，谁也没有把握，尤其在五浊黑暗的末法时期，更是如圣天论师所言："死缘极众多，生缘极其少，彼（生缘）亦成死缘。"我们在人间生存的顺缘少，死缘多，走路吃饭等随时随地都有可能失去生命。即使自己宿世积有福德，能相对平安地活上几十年，然而以长远目光看来，几十年只不过是短短一瞬间而已，如同闪电一样刹那即逝，大家回顾自己的数十年人生历程，对此也就可以清楚了知。在如此短暂的人生中，不管人们如何钻营世间法，能拥有世间最大的权势、财富等等，面对死亡时，这一切毫无用处，只有依靠善法功德，才能无惧死亡，给自己的中阴、后世提供有力的保障。因此，我们现在应立即精进修行，不能耽误一点时间，趁死亡尚未降临前，尽力积累资粮，忏悔业障，否则，死亡利爪伸来时，再后悔也没用了。有些人老是想："我等明年、后年……再精进修法吧。"这种人确实应好好想想，如果在大海上乘的船快要沉没了，你是应该立即穿救生衣、上救生艇逃命，还是应悠闲地四处看看，懒懒散散在船上再享受享受呢？如果不抓紧时间，恶浪漩涡毫不客气地把你卷进深渊，那时你再着急，想逃命也来不及了。《因缘品》中说："明日死谁知，今日当精进。"明日会不会死去，谁也无法把握，因此不甘随业堕落轮回恶趣的人，应抓住当下的时间，精进修习善法，这样的度过人生，才是真正有意义的人生。《法句经·千品》中也说："若人寿百岁，怠惰不精进，不如生一日，励力行精进。"

在平静而安闲的日子里，一般人总认为自己还有时

间，似乎什么事都可以往后推拖。一旦患上死亡的恶疾，了知自己必死无疑时，那时有许多人惊慌失措，非常沮丧。一个癌症晚期病人说："得知自己罹患绝症时，如同晴天霹雳，自己当时就懵了……"在这种状态下，即使能想起修法，短短时间内，无疑有很大困难。况且人生病后，连说话的力气也没了，要修法谈何容易呢！在现实中，有许多人都是这样，到晚年见到了死亡的阴影，才发现生死事大，自己应该对此下工夫，而那时再发心断除懒惰，去勤修正法，却大势已去，为时已晚。这类人的表现，使我们想起寒号鸟的故事，寒号鸟在夏秋两季只顾玩耍，而不准备冬天的窝巢，气候转冷时，它冻得直叫："哆啰啰，哆啰啰，寒风冻死我，明天就垒窝。"然而那时来不及了，只有冻死在寒风中。死到临头，即使还有短短的时间，若非绝顶上根利智之人，那时再精进，也很难顿然了脱生死之苦，只有后悔痛苦之份了。

在死亡降临时，有很多人是在无有任何准备的情况下，猝然死去。像前几个月土耳其大地震，台湾大地震，还有飞机失事等等，那时，无论老少男女、贵贱贫富，在毫无预料中，成千上万的人丧了生命。这种灾难在现代屡屡发生，如果自己不在平时积累资粮，那种情况下再也没有机会积资修法，只有在极度懊丧与恐慌中死去。如果充分利用平时的时间，有条不紊地修习佛法，积累功德，那么当死亡降临时，自己就不会有遗憾悔恨，而会非常欣慰："上师对一切都知道啊，现在死亡来临了，该是乘平生所积的功德之舟脱离苦海，往生净土的时刻了……"那样可以自在安详地脱离苦海，有多好呢。



藏族人经常说："事情已现前，再想作对治，此乃愚者行。"死亡现前时，就像马已跑到悬崖边，前蹄都已悬空了，这时要勒住马返回来，已经不可能了。在事情发生之前作准备，这是世人大都知道的道理，也是处理日常事务的原则，然而在对待死亡这个至关重要的问题时，绝大多数人却忘了这个原则。虽然在每个人身边不断地发生死亡事件，大多数人却对此麻木不仁，似乎没有任何感触，作为修行人，一定要断除这种过失。当下的机会不抓住，以后即使还有时间，但有没有修法的机会还很难说，业境现前时，有些人连修法的念头也不会有了，色身寿命没有尽，自己修行的生命却尽了。

未肇或始作，或唯半成时，
死神突然至，呜呼吾命休！

往往在一件事尚未开始或刚开始做，或只完成一半时，死神就突然降临了，那时你只能悲叹："呜呼，吾命休矣！"

死亡来临往往不会如其他事那样，有明显的征兆可以预测，它也不会如人们的愿望，等到自己该做的事做完了才降临。大家看看周围的人，有的刚生下来就死了，幼童、少年、青年、中年、老年都在死亡，并不是每个人都死于白发苍苍的老年。很多人刚开始计划做某件事，事情还没开始，或刚开始，死神却突然降临了；有的事刚做到一半，眼看要成功了，然而死神却不会等待，毫不留情地将生命夺走，留下了无数的遗憾。这样的事情很有可能发生在每个人身上，因此，我们不要沉溺于空想计划之中，自己的修行要立足于当下，尽可能抓住

当下的时间去修法忏罪，积累资粮，要时刻想到自己或许马上会死去，那时如果再后悔惊慌：“唉，我完了，以前干嘛不努力修行呢？”这毫无作用。如果在平时，勤勤恳恳地修法积资，那么死亡降临时就不必去后悔了。修行善法最完美的计划，应该是抓住当下，不让现在的每一分钟浪费，将积资忏罪修行遍满自己的日常生活，对死亡的降临随时都应做好准备。《三昧王经》中说：“三界无常如秋云，有情生死如观戏，有情生命如闪电，迅速流逝如瀑布。”生命实际上如闪电、瀑布一样无常，了解到这点后，每个有心智的人，绝不能悠然懒散地过日子，不去紧迫地修行善法。对万法无常的本质毫无了解的人，只有沉迷于浑浑噩噩之中，永远不可能证悟实相，了脱生死的羁缚。

以前在甘孜师范读书时，有一位同学请我看了《红楼梦》的电影，那是我今生中看过的为数极少的几部电影之一。当时看到贾府的兴衰、王熙凤被关在狱中的饥饿而死，尸体被人在雪地里拖着，旁白中响起了凄惨的歌：“叹人世，终难定……”然后银幕上又浮现出她生前享受人间荣华富贵的镜头，那时我确实很感慨，对人世生起了一种很悲怆的伤感，以此而更加坚定了自己的出离心。当时一位很要好的朋友，因此而流泪伤感，对出离轮回和三宝的信心也生起来了，然而很可惜，他当时没有能和我一起出家，后来一切也就是显现无常了，信心、出离心荡然无存，彻底陷入世俗的牢笼，可惜可叹！死神虽没有夺走色身的生命，今生解脱修行的生命却被夺走了，诸位当自珍惜警醒！






因忧眼红肿，面颊泪双垂，
亲友已绝望，吾见阎魔使。

因为忧伤难过，双眼哭得又红又肿，泪水不断地从双颊滚落下来，此时，与围绕的亲友绝望地分手，而独自去见阎魔使者恐怖的脸孔。

在活着时，如果白白将自己的精力、时间、顺缘条件全部浪费，没有用于积聚资粮，到了人生宝洲而什么也没取。临死时，想到自己再也没有活在人世的希望，决定为死魔所擒，而回忆一生的作为，往昔懒于修善法而多为恶业，此时将要受到这些放逸恶业的苦楚，以此会生起很大的悔恼、恐惧、痛苦，眼泪也就无法控制地流出来，直哭得双眼红肿……大家也许都见过一般人在死亡到来时那种可怕情景：两眼绝望流泪，双手抓胸等，让人见而生起悲悯。不管世人在生前如何欢乐，如何享受权贵荣华，如果他没有积累善法功德，死时毫无例外，与围绕着的亲友绝望地告别，而独自步入中阴后世。

人们在世间本来有很大的能力，可以平山填海，刹那将一座大城市夷为荒漠，甚至可以飞往月球太空，但是，集全人类所有力量，也没有办法把哪怕是一个人的生命从死神手中夺回来。人们只有绝望地看着亲人一个个死去，每个人自己也只有绝望地离开亲人，在四大分离的巨大痛苦中，眼前注定要浮现出阎魔使者狰狞的面孔，特别是生前造杀业恶业者，此时在他的境界中，生前所杀的众生都会前来索债，或者撕咬殴打，令他恐怖万状。密勒日巴尊者说：“若见恶业之人死，示业因果善知识。”罪业深重者的死状，正是开示业因果不虚的

善知识，假如我们有幸亲见，何不以此而想想：如果现在不精进修法，而将什么事情都往后推，一旦死亡降临，到时自己又会如何呢？

忆罪怀忧苦，闻声惧堕狱，
狂乱秽覆身，届时复何如？

临死前，因为重忆一生的懒惰罪行将会忧恼不堪，听到地狱中恐怖的声音更是畏惧不已，甚至于惊狂而致流出不净秽物染污自身，那时你该怎么办呢？

人们在临死时，一生的所作所为会一幕幕地在脑海中重现，以往所为的恶业历历在目时，临死者自然要为此而懊悔忧恼；此时恶业成熟之声影也会显现出来，恶业深重的临死者往往会听到地狱中惨号，由此而极度恐惧，导致屎尿脓血等污秽遍身，但这时大势所趋，害怕、懊悔又有什么用呢？

如果平时不断除懒惰，精进地忏罪修法，到临死时我们也难逃这样的厄运，即使是自己往昔不经意的事件，在临死前也会清晰地现前，那时如看电影一样，重新现前一生的经历，自己对生平的所作所为作总结。如果发现自己一生为懒惰所拖累，于善法功德方面没有精进积累，于罪业方面没有去精进忏悔、对治，此时念及那些罪业将招致的可怕果报，懊悔、忧愁的痛苦会十分强烈；此时中阴黑道也隐隐显现，不可思议的阎罗狱卒发出震天动地的恐怖叫声，惊恐之下，全身的孔穴都会流淌着脓血、粪便等不净物。有许多因果实案中记录了造恶业者的死状，我们一部分人也许亲眼见过造恶业者的可怖死状，特别是那些杀生恶业严重的人，死时会大

喊大叫："啊，我以前所杀的某某来了，它们在咬我……"这时旁人什么也看不见，只是在亡者所说的受伤害之处，皮肉自然糜烂，流淌脓血。惊恐致狂的临死者，身体上下都会污秽遍覆、奇臭无比，有的甚至用自手抓取这些秽物往身上乱涂、往口里塞……一般来说，死者的尸体如果面目狰狞惊狂，臭秽难闻，那证明亡者恶业较重，神识已堕落恶趣，需要给他加倍地念经回向功德；如果死者的遗体很清净，无有垢秽、肤色正常，那就证明亡者很有善法功德。这一点大家去尸陀林观察，稍加调查便会很清楚。汉地黄檗禅师的教言中说："我且问，忽临命终时，汝将如何抵敌生死呢？前路茫茫……苦哉苦哉。"印度的扎嘎达姆扎论师说过："我们的身体只是暂时借用的东西，在它未衰老，也无疾病时，一定要利用它去精进修持善法，这样一旦遭到病痛死亡，就可以有不惧怕的把握。"往昔积累了很大的善法功德，才得到一次暇满人身，如果只是为了短暂的安逸，将修善法的大事给耽误了，那么在垂死之际呼天抢地地哀号，只是徒然。在狭长可怖的中阴道，在茫茫的后世恶趣中，那时你又该为那些懒惰偷安付出多少代价？

死时所怀惧，犹如待宰鱼，
何况昔罪引，难忍地狱苦。

临死时所受的畏惧，犹如挣扎待宰的活鱼，那么宿罪引来地狱众苦，其难忍的怖畏痛苦就更不用说了。

有些人在身健未死之时，往往会口出狂言："死嘛，也没什么可怕的。"但真正在死相现前时，没有精进修善法的人，无有一个不极度地恐惧。此时对罪业的悔恨

与对未来的恐惧，还有四大分离的痛苦等等交相煎熬着临死者，其感受如同待宰的鱼一样。活鱼放在砧板上要被宰杀时，会一刻也不停地翻滚挣扎，其恐惧痛苦到了极限。“犹如待宰鱼”一句在无著贤、贾操杰大师的讲义中，都解释为在热沙地上翻滚挣扎的鱼，鱼被渔夫捕获拉上沙滩上，在炽热的沙地上，活鱼会拼命地跳摆，只要还剩一口气，也不会停止其挣扎；其他讲义中说鱼被宰杀前，放在干盆中时会拼命挣扎；虽有多种解释，但无论怎么说，都是指鱼临死时的各种恐惧挣扎的境相。人们于生前如果懒散懈怠，没有积聚善法功德、忏悔罪障，在临死时，恐惧挣扎的情景与待宰的鱼一样，甚至比鱼的痛苦怖畏更为巨烈。然而这种怖畏痛苦仅仅是漫长痛苦的一个开端而已，罪业所引来的地狱痛苦随即现前，火炼、油炸、冰冻等等钻心蚀骨的痛苦，比死苦更为难忍千万亿倍，那时自心的畏惧痛苦程度又该是何等难忍啊！

《妙贤经》中说：“南赡部洲人，若见地狱之苦，则必定修持于死亡有利之法。”然而我们绝大多数人对轮回、地狱等一无所知，无法以根识去现量感知其惨景，以此而导致很多人“不见后世，无恶不造”。但是有些人因特殊的业力，能够回忆前世于恶趣中受苦的经历，释迦牟尼佛在世时，其座下的干嘎甘布尊者便是一例。干嘎甘布尊者于前世五百世中，一直处在地狱中受苦，得到了人身出家后，每念及世尊有关地狱的教言，都会自然地回忆起前世在地狱中受苦的情形，以此而极度恐惧，乃至全身的毛孔都流血，将法衣染成花色。现在各

地都有一些能不同程度回忆前世的人，假如每个人能回忆起自己于恶趣中受苦的情形，能明白因果规律，那么谁也不敢懈怠懒散，耽误修法解脱的机会。但以无明障蔽，人们虽然能见到死亡之苦，对地狱恶趣的痛苦却是如盲如聋，无法现量见到。地狱等处所是凡夫无法现见的“非境处”，然而通过圣者们的教言，我们也可了解。既然有所了知，那明智者理应为自己设身处地去考虑：假如自己面临恶趣众苦，那又该如何办呢？

如婴触沸水，灼伤极刺痛，
已造狱业者，云何复逍遥。

好比为沸水烫着的时候，细皮嫩肉的婴儿一定会疼痛至极，那么已造下热地狱之罪者，为何还如此逍遥度日呢？

我们将手指探入滚沸的开水中，马上就会感受到极难忍受的灼痛，手指也会立刻收回，一刹那也不敢停留。然而热地狱中的痛苦与此相比起来，不知要严重多少倍，热地狱中的熊熊狱火，比人间最炽热的火都要炽热无数倍；而地狱众生的触觉感受，如同婴孩的皮肤对开水极为敏感一样，十分敏锐脆弱；外境如此炽热酷毒，而自身又是如此敏感嫩弱，那时候的痛苦，确实是无法思议。所以地狱众生特别想死，想早点摆脱这种苦受，然而业力所感，其寿命极长，于亿万年中，怎么想死也死不了。假如我们现在现量见到了这些情景，肯定要闷绝过去，龙树菩萨说：“假设听到地狱的痛苦现相，看到描述地狱的画，都会生起难忍的恐怖，那何况亲受地狱苦呢？”





而实际上我们每个人都造过堕地狱的罪业，这些罪有的是前世所造，有的是今生所造。尤其对学密法的人而言，密乘的续部中说："入密乘者，三门于坛城中离开一刹那，也是犯根本戒。"大家想想，这类禁戒，自己犯过多少；没有学佛的时候，贪嗔杀生等自性罪，又造过多少？这些罪业如果不忏除，即使只是犯有一条严重罪业，也会感召难忍的地狱果报。既然如此，那自己为什么还如此放逸躺着坐着，不去修法忏罪积资呢？这情景如同火已经烧到自身，有感知的人，为什么还要坐着不动呢？《宝积经》云："勤求不懈，如救头燃。"《佛藏经》中说："当勤精进，如救头燃。"华智仁波切也说，当如美女救头燃或如抖落入怀之毒蛇一样，立即精进修法。堕狱的后果不知要比头燃或毒蛇入怀可怕多少倍，因而能理解这些因果事理的修行人，再苦再累，也不会放弃修持善法的精进。

不勤而冀得，娇弱频造罪，
临死犹天人，呜呼定受苦。

不肯精进修习却希冀得到安乐成就；娇弱不能忍苦，造罪却频繁不休；明知老死将至仍然如天人一样放逸度日，这三种人一定会饱受痛苦的折磨。

惯于同恶懒惰者，大致有三种类型。第一种人虽然希求安乐，然而不想精进修习，像有些人听闻到解脱的胜利后，很想得到这些功德，然而不想付出艰辛去积资忏罪。上师吩咐应修的对治法，有些人在一两天内或许还有些用，能用来改正自己的毛病，但过一段时间后，又恢复到原来的状态，就像藏人的俗语所说那样："恶

习难改，筒纸回宿。"将纸筒展开，一松手又会自动卷回去成原来的状态。另外有一种人自己希求很高，但惯于懈怠，性情娇弱不能耐苦，修法稍有一点难度，就放弃不干，而为了贪图安逸，造恶业却是频频不休，三门所作经常随顺自己的烦恼。还有一种人也明白一些因果、无常方面的道理，但是仍不愿放弃闲散度日的习惯，像天人一样，只顾享受安逸，而不想去修习善法，虽然知道自己肯定要死，死后也会因恶业而堕落受苦，然因恶业习气力的催动，仍贪恋"今朝有酒今朝醉"的生活，不去面对现实。这三种懒惰放逸的行为，好比明知前面是火坑，仍不回头的愚蠢之举一样，其下场一定会受众多剧苦的煎熬，此外无有他处可去。因而作者在此处为众生的懒惰习气而感叹："呜呼，懒惰的人们，你们总有一天要为此而付出惨重的代价，应该及早醒过来啊！"菩萨感伤悲叹的对象，大家不要以为是别人，各自细察身心行为，就会有所醒悟惭愧吧。

依此人身筏，能渡大苦海，
此筏难复得，愚者勿贪眠。

依靠这宝贵的人身舟筏，能帮助我们渡越生死大苦海，这样珍贵的人身筏，来生很难再得到，所以愚笨的人啊，不要再贪睡了！

暇满人身难得的教言，本论第一品中已有过详述。从其本体、比喻、数目等各方面来说，暇满的人身确实很难得到，而暇满人身像载人渡越恶浪狂风大海之船筏一样，是有情渡越生死苦海最好的工具。在六道中，三恶趣的众生基本上没有修行的机会；天人以放逸享乐度

日，阿修罗以争斗度日，也没有修法的良好因缘；而人道众生，具足受持别解脱戒的条件，又有众多促发出离心的苦难，依此可以圆满地修习佛法，得到究竟解脱安乐。因此，得到人身就像已经得到了渡越生死大苦海的宝舟，如果不抓住机会，不善加利用，那样只有错失解脱的时机，而依旧沉溺于苦海受无数生死大苦。

暇满人身如果失去了，以后再想得到，如盲龟值轭、撒豆留壁、针尖累豆一样困难。愚昧无知者不能通晓这些道理，不觉得此身的珍贵，一天到晚懒懒散散，随随便便地耗费时间，世间有些人甚至认为这样安逸才有意义，这样才是"安乐人生"，相续中如果有类似的邪见，地狱恶趣也就不太远了。有些人虽然入了佛门，却对三宝的信心不坚，对善知识教言半信半疑，虽然听闻到暇满人身难得，也因信心不足而难以发起精进求解脱的心。我们现在处于永善或永恶的关口，如果贪著睡眠懒乐味，那就只有往下堕落受苦，而错失超脱三界轮回，永享成佛大安乐的机会。因此，诸佛菩萨与历代高僧大德，对修行人应当精进，断除懒惰贪睡方面，有过许多重要的教诫，如《劝发增上意乐经》中说："若有趣佛菩提者，彼见昏睡诸过失，常发精进而安住，我为策彼而说此。"《摄波罗蜜多论》中说："昼夜诸时不空度，功德资粮无劣少，获得诸义过人法，如青莲花极增长。"以往的大修行人因见到了贪睡懒惰，会导致自己虚耗人身的大过患，因而时刻警策自己精进修习，从不懈怠。如金厄瓦格西，一生中从不睡眠，他的上师仲敦巴格西劝告他要注意身体，他答以"一想到暇满难得，哪儿有

时间休息呢？"像金厄瓦格西那样具足善妙功德的人都没有可休息的空闲，那德薄障深的末法修行人，哪儿还有偷懒之闲呢？

癸二、（对治耽劣事懒惰）：

弃舍胜法喜，无边欢乐因，
何故汝反喜，散掉等苦因？

喜爱正法是无边欢乐之因，你为什么要舍弃这种殊胜的喜爱，反而去喜欢散乱掉举等无尽痛苦之因呢？

散乱掉举在此指内心的贪嗔分别妄念、邪见，身体作种种无意义的动作，如舞蹈、求名利的劳作等等，语言上散乱于恶语、绮语、离间语等与善法相违背的语言。对佛法的喜乐追求是解脱之因，而耽著劣事的散乱掉举，能障碍这种喜乐追求的生起，使人懒于修习佛法，因此耽著劣事也是修行中的一大违障，是希求解脱者必须断除的一种恶习。如果耽著劣事，弃舍了对修习正法的欢喜心，则从根本上远离了佛法、解脱，远离了一切暂时与究竟安乐。每一个众生都希求安乐，但所行却与正法相背，常常喜欢散乱、掉举等世俗事务，这些散乱掉举是轮回痛苦的无尽导因，华智仁波切说过识聚散乱于色声香味触法是一切轮回痛苦的根源，希求正法是一切功德的基础。因而，欲求解脱安乐的修行人，当全力以赴断除散乱掉举，生起对正法的信乐、希求之心。有些人因前世的熏习，对正法的喜乐生来就强烈；有些人依靠善知识的引导，或依其他各种因缘，通过努力闻思修习，自心对正法也可生起坚固的喜乐；对一般的修行人来说，善知识与道友的帮助，长时期串习对正法的意



乐，非常重要。因为凡夫多劫以来耽著于世俗八法，这种恶习非常深厚，如果不靠有力的助缘与自己的努力调正，自心会自然而然地趋向散掉劣事，而对正法则如草置犬前，很难生起喜乐。

大家各自观察自相续，便会明了自己耽劣事懒惰的习气有多深厚，这不用去问别人，也不用掩遮自己的劣根烦恼，只有面对现实。如果自己意乐不在修行闻思方面，而是喜欢世俗欲乐劣事，那就证明自己善根轻鲜，恶习深厚，也正处在危险的下堕关口。此时还不猛然醒悟，以严厉的手段控制自己，就会为散掉烦恼所乘，导致后世无尽的痛苦。如果你不怕恶趣痛苦，那也就无话可说；如果你不甘受苦，希求解脱，那么断除耽著劣事的懈怠，对正法发起勇猛精进的心，这是唯一的办法。大家要反复吟诵思维这个偈子，时常反问自己、策励自己，真有志者，无论何事毕竟可成！

勿怯积资粮，习定令自主，
自他平等观，勤修自他换。

我应毫无怯懦地勤聚福慧二资，修习禅定使自身心堪能，然后精勤观修自他平等、自他相换的法门。

转轮王要降伏敌人，一统天下，必须先将四大军队等国力培养壮大，有了强大雄厚的势力后，则可荡平一切敌对势力。同样，在修行精进波罗蜜多时，自己的福慧功德威力一定要努力使之增加，使擐甲精进、不满精进(不厌足精进)、不退精进越来越增上，自己的力量强大后，精进的违品——懈怠敌军也就可逐一消灭。最后自己得到正知正念，身心自在自主，不为外境所转，这时精进

也会犹如山王一样，任何违缘也动摇不了。

有些人虽然懒惰习气很深厚，开始修行时觉得念一句咒语都有很大困难，身心被懈怠烦恼牢牢地捆缚着，有时甚至会觉得自己永无战胜懒惰的希望。这种怯懦其实毫无必要，懒惰习气势力再大，也可以被消灭无余，首先只要有这样的信心，再一步步踏踏实实地积集福慧二资，以正知正念修持自心。水滴尚可石穿，更何况自心意乐有转变一切的力量，自心不断向善法靠拢，最终必然会得自在自主的力量，自心有了自主力，就可以自在无畏地克服一切懒惰障碍。在此基础上，便可以精进修持自他平等、自他相换等大悲智慧双运的大力法门。

对此偈颂各论师颇有争议。因为自他平等、交换是静虑品中宣说的内容，在此处出现，是什么原因呢？有的论师解释说这是为下品作引子，而有必要简略地在此宣说；印度的布布达论师认为此偈不是原文，而是后人所加，因为在精进品之中，出现这些显得很突然，也显得上下文有些不连贯；另外，还有一些不同观点，此不详述。如果去仔细分析，布布达论师的观点应该值得认许。假如此偈是为了接引下品，理应在本品最后的连接文中，而且看此处前后的内容，要解释这两句显然有些不连贯。当然，大多数的讲义对此没有论述，而是依照颂文直接解释，如贾操杰的释论说“身心堪能自有主宰，然后修如下所述自他平等、自他交换也”，这也没有什么不妥之处，我们在此也就依文直接解释。

癸三、(对治自轻凌懒惰)：

不应自退怯，谓我不能觉，



如来实语者，说此真实言：
所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，
若发精进力，咸证无上觉。

我不应怯弱畏缩，怀疑自己不能证得无上菩提，因为如来是实语者，他在《妙臂请问经》中说过这样的真实语：所有的蚊虻、蜜蜂和各种昆虫、蛆类如果发起精进之力，都可以证得无上菩提。

在修行人之中，有不同的根基意乐。有的人在修持菩提中，自己能主动精进，不用别人劝说；有的人不但自己不能主动精进地修持，对别人的劝告忠言也充满怀疑：我这样卑微的弱者，根本不可能证得无上菩提，精进又有什么用呢？他们对自己一点信心也没有，因自我轻视而自暴自弃，毫无积极的意乐，导致了对善法的懒惰。在修行人之中不少人有这种自轻凌懒惰，他们大都由于缺乏信心、智慧等原因，听到佛的功德、大乘菩提道的漫长、菩萨的难行、苦行等，马上产生畏怯之心，认为自己没有能力圆满修持菩萨行，证悟无上菩提。这种想法毫无根据，只是凡夫人的一种愚痴分别念，无上菩提道与果位，并非凡夫的分别念可以抉择，佛在经典中说过：凡夫的根识并非正量，故不可靠，否则圣者的智慧有何用。因此，虽然从凡夫的角度去考虑，自己与佛果相差太远，几乎是永无等同之日，但这种看法没有真实的依据。如果这种观点有真实的依据，那么几千年来无数的智者不可能一直不停地实践菩提道，也不会取得那么辉煌的成就。

佛在《妙臂请问经》中说：“复次菩萨如是正真随



学，作是思维随于狮子、虎、狼、雕、鹫、鹅、鹤、乌鸦、枭鸟、蚊虻、蜂蚋一切身中，悉能成就无上菩提，况我现得人身，宁舍生命，亦应勤精进，求证无上菩提也。”佛是永尽一切过失的量士夫，所言说的皆为正量，既然佛说一切众生皆能成就无上菩提，那么谁也不能否认这种观点。《金刚经》中说：“佛是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者。”已证得一切智智、断一切过失的佛陀，所言说的真实不虚，不会欺诳众生，我们完全可以信奉，而无需任何怀疑犹豫。《法华经》云：“佛无不实语，智慧不可量。”如果自己的善根智慧不够，对佛信心不够，在修行过程中无疑会生一些犹豫：“今天修的这个法到底有没有意义？我到底能不能证悟无上菩提呢？”犹疑魔障会渐渐摧毁自己的信心善根，而陷入自轻凌懒惰之中。

对佛法生起不退转的正信是每一个学佛者首先的任务。麦彭仁波切在《定解宝灯论》中说：“依靠名言观察量，无有错谬行取舍，尤其于教与本师，获得诚信唯一门。”依靠无误的名言观察、推理方法，依正确真实的根据，进行辨析取舍，这是对佛法、佛陀生起定信的唯一途径。佛在经中说虫蝇等一切众生悉能成就无上菩提，是因为一切众生都具足清净的佛性，具足清净的如来德相，只要有顺缘助显，他们即可现前无上菩提之果，这个观点在《华严经》、《楞伽经》、《楞严经》等等众多经典中都有过详细的阐述。而且后来的修行者，那些已得甚深证悟的菩萨们也亲身悟达了一切众生皆有佛性（如来藏），如弥勒菩萨在《宝性论》中说：“萎花中

佛蜂中蜜，皮壳中果粪中金，地中宝藏果中芽，坏衣之中宝佛像，贫贱丑女腹中王，焦泥模中妙宝像，客尘烦恼所障覆，众生如是佛性住。”众生外像虽似萎花、粪秽等，然无一不具如来藏。凡夫因计执外相而生怯弱、自我轻慢等过失，为了断除这些邪见过失，弥勒菩萨以九种比喻而宣说了众生皆有佛性。马鸣菩萨在《大乘起信论》之中说：“真如自体相者，一切凡夫、声闻、缘觉、菩萨、诸佛，无有增减，非前际生，非后际灭，毕竟常恒。”龙树菩萨在《法界赞》中说：“轮回三恶道，法界理凝然，本来常清净，法相不能迁。”这些教证都论述了一切众生皆具佛性，无有生灭变异，毕竟常恒。因为具有这样的种因，那么只要发起精进之力，则一定会脱去烦恼垢秽的障蔽，现前无上佛果。这些道理在很多经论中皆有过详细说明，也有无数的修行人以实践证明，因而对此不必要有任何疑虑。

况我生为人，明辨利与害，
行持若不废，何故不证觉？

何况我生而为人，能明辨是非善恶、利害得失，如果在菩提道上精进修持不懈，哪有不证得无上正觉的道理呢？

在六道之中，人道众生有修行正法的最佳条件。能生为这样殊胜的人趣，一方面可圆满得到别解脱戒体，一方面又具有明辨是非利害的妙慧，不像旁生那样昏懵愚昧。作为人，能通达事理，可以对具有义利的善法生起信乐、希求，而且能有力地修行，迅速积集资粮等等，有许多超胜其他道众生之处，既然连旁生那样的有情都

能证得无上正觉，那我们作为人又有何不能呢？

自我轻视，认为自己不能证得佛果的想法没有任何理由，对此大家一定要清楚认识。一切众生皆可成佛，这个观点以闻思修行抉择，就如提炼黄金一样，通过锤炼等种种工艺来提纯，最后会在自相续中成办纯正无杂的正见，从根本上断除自轻凌懒惰。佛在《宝云经》中说：“菩萨应念所有如来应正等觉，谓诸已现等觉、今现等觉、当现等觉，此等皆以如是方便、如是修道、如是精进，已现等觉、今现等觉、当现等觉。”又说：“此诸如来亦非皆是成如来已而现等觉，故我亦当于其无上正等菩提而现等觉。我亦应发共同一切有情精进，普缘一切有情精进，如是策励寻求。”三世诸佛现前正等觉也是随他们发菩提心、精进修持而得，并非已经证得佛位而显现精进修道。十方世界有无量的修行人已现证佛位，那我们又有什么理由说自己不能证悟无上佛果呢？大家看过本师释迦牟尼佛的本生传，佛在往昔也曾是地狱旁生等等平凡的有情，但他以发菩提心、精进修道等种种方便而现前了正等觉，我们现在得到暇满人身，遇到了殊胜的善知识引导，如果自己精进，可以“不历僧祇获法身”，即生证得无上果位，既然如此，那就毫无必要去怯弱自轻。《无边功德赞》中说：“虽诸已得善逝位，亦曾堕诸极下处，佛堕险时不自轻，不应自轻壮亦怯。”《经庄严论》云：“何故人身者，无量一刹那，获得菩提故，不应生怯弱。”如果没有对这些教理生起定解，那么很容易产生颠倒犹疑，所以我们应该对佛法作全面而甚深的闻思，要不然很容易产生怯弱颠倒之心，

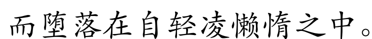
而堕落在自轻凌懒惰之中。

若言我怖畏，须舍手足等；
是昧轻与重，愚者徒自畏。

如果说虽然精进能成佛道，但此过程中必须修持施舍手脚肢体等苦行，因此我很害怕。这是由于愚昧不知利害轻重，愚者自生无端的困惑与恐惧。

有些人说："虽然众生皆可成佛道，但是我仍然害怕，而不敢去精进修持，因为菩萨修持六度求证佛果的过程非常漫长，中间还必须施舍头目四肢等等自己的一切，有许许多多苦行。这些苦行很可怕啊，不要说布施自己的手脚，就是拔一根头发、割一小块皮肤也很痛。我肯定受不了这种苦行，所以不敢去精进修持……"

作者回答说：这是因为愚昧无知，不能分辨利害轻重而生的错误想法。痛苦并无实际存在的本质，只是一种凡夫的习气或说错觉。因为有了愚痴的执著分别念，凡夫执著自我与我所，对自身极度贪执，因此而导致虚妄的身体受伤害之痛苦感受，如果断除愚痴分别念，那么尽消身执，即使将身体一块块割截，也不会有什么苦受。如《入中论》中所言，菩萨一方面因强烈的大悲心，一方面以无我智慧，在布施自身时不但没有痛苦，反而会生起数数的欢喜心。即使暂时没有证悟这种境界，要感受一些痛苦，但是这种苦与轮回苦有轻重利害之别。三界是纯苦大蕴聚，如果害怕修行之苦，就永远不能从中解脱，只有无限期地沉溺于苦海之中，从受苦时间的长短看，你愿受长苦还是受短苦呢？从痛苦的轻重程度、受苦所引生的意义等各方面去观察，修行之苦与轮

回痛苦有天壤之别，只有愚者才会因暂时的修行小苦而退怯，去受轮回大苦的煎熬。所以，这种畏苦而怯弱的做法，毫无必要，而且只是无端自害的行为，智者理应抛弃这种愚痴，而发起大精进求证菩提。

现在社会上的一些人，对学佛者抛弃世间欲乐，舍亲割爱到寂静处闻思修习佛法的行为，完全不理解，觉得这样很痛苦；而在一些稍有修证的人看来，这根本没有什么痛苦可言，别人认为有痛苦只是因愚昧无知，不知轻重取舍而生的一种非理分别。由此我们也可推知，畏惧菩提道中施舍头目手足的痛苦，只是愚昧无修证者的分别妄念，在具大悲心无我智慧的上位修行人境界中，这些根本不是痛苦。那些不知佛法大义的人经常说："哎呀，你们学佛好苦啊，吃、穿、住等等，生活条件这么差……"稍有修证的人说："唉，你们不学佛的人，真正苦啊，为了虚幻的我与我所，天天劳累奔波，天天往火坑里跳，快点醒醒，不要像苍蝇逐臭一样，局限在自己那种狭小错误的境界中，放下一切，去追求无尽的解脱大安乐吧！"同样，我们尚未证得一定境界前，觉得修行道中有许多痛苦，然而在本论作者那样已经证悟无缘寂灭境界的菩萨看来，这只是愚痴分别妄念而已。布施手足只是菩萨道行人积资的一种方便，为醒生死大梦而作的一种梦中修行，在梦中布施梦境中的身体，那又有何真实痛苦可言呢？

无量俱胝劫，千番受割截，
刺烧复分解，今犹未证觉。

在无量俱胝劫的轮回中，我们曾无数次堕入地狱，

受着割截、刀刺、火烧和分解肢体等痛苦，然而至今尚未因此而证得菩提。

与无始轮回中所受的痛苦比起来，自己修行菩萨道中的痛苦，根本算不上什么痛苦。《宝鬘论》中说："六道生死轮，无初中后转。"生死轮回如同旋火轮，没有开始、中间和结尾，众生陷在这样的轮回中，其时间之久远确实无法思议，在这样漫长的时间中，众生因恶业，曾无数次堕入地狱之中，饱受痛苦折磨，虽然凡夫众生由愚痴覆心，无法回忆或现见这些痛苦，但谁也无法否认这种事实。在地狱之中，狱卒们手持各种刑具割截、肢解堕地狱者的身体，或用燃烧的铁叉刺穿身体，或投入铁水、灌注铜汁、关在燃烧的铁屋中等等，我们无一例外地受过这些惨毒的痛苦。然而受这么多剧烈的痛苦，却毫无义利，对自己即生后世没有任何利益，仅仅是感受前世恶业的异熟果而被迫受苦。虽然曾一次次地经历着这样的粉身碎骨之苦，却并没有因之而往解脱道上迈进哪怕是小小的一步，更不用说证得菩提果了，我们只是徒然一次次地堕进地狱，同样惨烈地重复着一幕幕轮回悲剧。如果真的害怕痛苦，为什么不想方设法断除这种痛苦的继续呢？能够想到这些惨毒的苦楚，那么对修行中的小苦根本不会产生畏惧与怯弱之心。

许多修行人发不起精进心，其直接原因是对轮回、因果没有信心，如果对因果的信心强烈，那么听到这些教言时，内心马上会生起强烈的厌离心，对解脱法生起不共的信乐和希求。自己已经在轮回中受了这么多苦楚，现在如果不解脱，将来仍会有无数的痛苦，能够相

信这种事实者，他怎么还会害怕修行中的小苦而退怯呢？就像密勒日巴尊者一样，对因果具足正信，害怕自己堕狱受大苦，因而能够坚忍地面对修法中的磨练，从不退转自己的精进。你们如果心中对轮回因果怀有犹疑，最好列出自己怀疑的理由，然后逐条地向善知识求教，一一加以认识破除，同时要励力祈求上师三宝加持，忏除业障，生起正信。要不然，你的修行无法步入正轨。

吾今修菩提，此苦有限期；
如为除腹疾，暂受疗割苦。

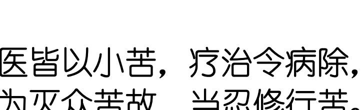
今生我为了解脱而修习正法，此中所受的痛苦短暂而有限，就像病人为了除去腹腔内的肿瘤，而暂时忍受切割手术的痛苦一样。

我们曾于轮回中无数次受过堕狱的痛苦，然而没有得到丝毫义利。如今已获得暇满人身，为永断自他轮回之苦而修持无上菩提道，那么此间也有一些痛苦，比如说修布施时要舍弃自心贪爱之物，修安忍时要忍受他人的损害，修精进度时，也要行持一些苦行等等，这些痛苦在修道过程中必然会遇到。但这些痛苦与轮回中堕狱的痛苦相比，可以说微不足道，这种痛苦的时间非常短暂，而它带来的义利却是自他永恒大安乐。我们于今生中进入佛门求法修行，如果能精进，就意味着漫漫轮回长夜到了黎明，痛苦黑暗虽然还有一些，然而只是最后的一点。非常短暂的时间后，安乐光明将完全驱散痛苦的黑暗。这时候，我们必须付出最大的力量去精进修行，完全没有必要对黎明前的黑暗生畏惧、退怯之心。

萨迦班智达说："智者学时即困苦，贪乐安住不成



名，贪图微小逸乐者，彼将不会得大乐。”真正的智者在修学时会依靠苦行，如果贪图安乐则无法成功，以小苦行而换取成功的大安乐，这是智者的选择。就像一个稍有见识的人，如果自己腹腔内长了肿瘤，那么他为了保全性命、恢复健康，就会尽早尽快去做切割手术，将肿瘤割除，虽然手术中要受一些痛苦，但他绝不会因此而退怯畏惧，错失做手术的良机而导致疾病加重。为医病而接受医生疗治的痛苦，这一点我看绝大多数人都能接受吧，而为了医治轮回中的万病之源——烦恼疴疾，那为什么不能忍受修持正法中的一些痛苦呢？虽然针对烦恼深重的末法众生来说，要顿然断除顽固的执著习气，像吸毒者戒毒瘾一样，开始时好像很痛苦，然而如果不顿然断除，那么下场会越来越悲惨啊！从另一方面来说，现在这种时代，我们放下一切来学佛修行，很多身心压力也就没有了，如果不出离，那么你们在社会上的压力有多大，生活状况如何，大家心里也有底吧。实际上按世间标准，我们修行人并不比世间人过得苦，在世间过生活要付出的艰辛努力确实是很大的，古大德们说过：“如果以世间人一生中的辛苦来用于修正法，必定会成就！”



医皆以小苦，疗治令病除，
为灭众苦故，当忍修行苦。

医师治病时，常以一些有轻微痛苦的疗法，来疗除病患疴疾的大苦；同样，为了消尽轮回中的无边痛苦，现在应当忍受修行中的些微苦行。

疾病是折磨人类的四大苦之一。人一旦患上疾病，



体力消失、周身不适，有着种种痛苦，有时甚至超过死亡之苦。如果有合格的医师治疗，这些痛苦基本上都可以遣除，医生以药物、针灸、动手术切割等等各种方法，可以有效地消除疾病的苦害。虽然在治疗过程中，病人也要受一些苦楚，比如说喝药时要忍受一些苦涩的味道，注射、针灸、切割手术也有一些疼痛恐惧等，然而这些苦与病苦相比之下，极为轻微而且时间也很短，其后果却是能为自己带来健康安乐。因此，只要是稍有远见的人，都会很乐意接受医生对自己的治疗，我们修行佛法的过程，其实与此道理相同。众生陷于三界苦海之中，有苦苦、行苦、变苦三大痛苦总摄的无量无边之苦，以前五世达赖喇嘛写过：“三界三苦所禁锢，轮回本性苦无边。”《四百论》中说：“于此大苦海，毕竟无边际；愚夫沉此中，云何不生畏。”轮回的名言本性就是痛苦，然而众生愚昧麻木，对此竟如不见不闻一样，不生怖畏。在佛陀的教导下，有福缘的众生认识到了这一点，因而不甘堕落受苦，发起了追求解脱的意乐。弥勒菩萨在《宝性论》中说：“慧者信佛语，已信者知苦。”“知病离苦因，取无病修药。”有缘者听闻到佛语，知道自己为业惑疴疾所缚，正处于生死苦海的无量痛苦之中，为了息灭众苦，依佛陀大医王之教，去服取正法甘露妙药。在这个过程中，纵然有一些小痛苦，然而只要是有理智的人，肯定会心甘情愿地忍受，因为这些小苦可以息灭众多剧苦，带来无穷的安乐，这是拯救自己的行为，每个修行人理所应当去欣然而受。

凡常此疗法，良医皆不用，





巧施缓药方，疗治众疴疾。

然而，这只是世间常医治疗之法，医王佛陀并不如是采用，他会更善巧地使用最缓和的妙药良方，使众生于不逸不劳中疗除严重的轮回疴疾。

以医疗小苦去代替大病苦是世间一般医师所用方法。在医治轮回疴疾时，无上大医王释迦牟尼佛所用的无死甘露妙药，与世间常医大不相同，他使用的是更为和缓有效的医方。佛陀观三界众生犹如爱子，因而针对众生的八万四千烦恼，采用了极其温和平缓并令人乐于接受的对治方法。世尊所赐的甘露妙法，其主要成分是甘醇柔和的慈悲智慧，再佐以无量善巧方便，让众生远离逸乐劳倦二边，于安乐道得安乐果，消除生死烦恼疴疾。相应不同众生、不同烦恼，世尊随其意乐根基而施以救护良方，每个有缘者在谆谆教导下，踏上修学佛法的正道时，其安乐无法形容，而一切痛苦病根也会在无比的大安乐中销迹无余。一些在世间拥有大威权与众多财富的人，在家时并没有感到过安乐，而时时为轮回众苦所折磨，但舍弃一切而出家修行后，却是走到哪儿都是无牵无挂、无忧无虑，一天到晚连呼“快乐得不得了”；很多人在家时是恶业累累，烦恼痛苦深重，后来走上修行佛法的正道，服用了世尊的甘露妙药后，除尽了相续中一切生死痛苦病根，于安乐平和的一生中，得到了无上的解脱果。我们稍有修证的人也会有一些经历感受，没学佛法之前，一天到晚总是觉得心里不自在，为种种烦恼所驱使而劳累痛苦不堪，服用正法甘露后，这些心里病症便消失了，在身心自在安乐中，趋向更为自由而



安宁的解脱彼岸。佛陀疗治烦恼的医方确实是无比善巧、和缓，使众生在感到愉悦安乐中巧妙地断除烦恼疴疾，这是世间常医无法可比的无上善巧方便。

现在有些人说：“佛法好像对我没什么加持，我修了很久都没感应，还不如某某外道法，与我好像很相应啊！”这种人真是可怜，恶业果报与魔障现前了自己还不能察觉。末法时代的众生，由于恶业习气深重，经常为恶习所催而无法自主，他们并没有真正服用甘露妙法踏上正道前，烦恼恶业会如海涌现，这时候有些人不察己过，反而认为佛法没有加持，转而为魔障恶业所转，为魔所诱，趣向更深的苦薮。除了上师三宝之外，此世哪有可依怙之处呢？如果自己失去对三宝的信心，认为佛法没有加持，这便是恶魔现前，来扰乱自己修行。大家对自相续要善加观察，如果烦恼渐渐减弱，对三宝信心增上，那就证明自己的修行没有偏误；如果烦恼更增，信心减弱，这时候务必警惕，这便是恶业障道，魔障现前，如果不励力祈祷上师三宝，忏除罪业，而是随顺烦恼魔的诱惑，那就只有堕向深渊了。

佛陀先令行，菜蔬等布施，
习此微施已，渐能施己肉。
一旦觉自身，卑微如菜蔬，
尔时舍身肉，于彼有何难？

佛陀首先教人惠施菜蔬等容易施舍的物品，等到习惯了微小的布施后，渐渐就能学习施舍自身骨肉等大布施。一旦觉悟自身空性的本质，对之生起了像菜叶一样无足轻重的感觉，那时候舍施身肉，对他又有何困难






呢？

在修菩萨行时，佛陀教导行人先从布施开始，先以菜蔬等无足轻重的财物施舍给他人，久而久之心量可渐渐放宽，我与我所的执著在熏习下渐渐减弱，然后才尝试施舍较大的财物，乃至身体肢分等，这样层层递进修习，如果养成了习惯，也就毫无困难可言。有些人在开始接触大乘法门时，听到修持菩萨行要布施头目手足，马上就生起恐怖，但实际上，这种修持有一个循序渐进的过程，到了那种时候，你既不会恐惧，也没有痛苦。佛陀以现见一切的智慧，洞察了一切事物发展的规律，知道一切众生各自所喜乐的法门，如同慈父了知儿女的习性一般，以极为善巧的方便渐渐引导教育成材。对于悭贪习气深厚者，佛陀甚至让其先练习从自己左手拿财物施舍给右手，习惯后拿一些菜蔬、柴火等价值微薄的物品施与他人，使施舍的习性慢慢成长，然后再拿较为值钱财物进行施舍……渐渐串习后，就会如同萨迦班智达所言："无论一切任何事，若人习惯无微难，如同学习工巧明，修学佛法也不难。"到一定程度时，最贵重的财物也会同菜叶一样，可以毫无贪执地布施。在修习过程中，佛陀并没有让我们从难以进行的法门开始入手，比如说布施自身，世尊在很多经典中对凡夫人作了明确的遮止。

众生堕入轮回受苦之主因，即是愚昧地贪执我与我所。在修习布施的过程中，修行者渐渐舍去这些贪执后，会觉得自身卑微如草叶一般，同时，对众生的大悲心也会因智慧增上而增上。这时候，他的布施行为在旁人看

起来，固然是想都不敢想，然而在他自己的境界中，不但没有痛苦，反而因满足众生而生起无比的安慰与欣喜。《入中论》里说："且如佛子闻求施，思维彼声所生乐，圣者入灭无彼乐，何况菩萨施一切。"月称菩萨在此论的自释中引用了《虚空藏三摩地经》中的教证说："如大娑罗树林，若有人来伐其一株，余树不作是念：彼伐此树未伐我等。于彼伐者，不起贪嗔，亦无分别。菩萨之忍亦复如是，此是最清净忍，量等虚空。"菩萨以清净无我智慧与强烈的大悲心，听到众生求自己施身的声音时，马上会生起圣者入灭定也无法相比的安乐，那时他施舍自身肢分，像砍树木一样，决不会有什么痛苦的分别念；那时施舍自身，如同施舍菜叶一般，又会有什么困难呢？对于证悟了空性实相的菩萨来说，对身心都不存在着苦受执著，只是由救度众生的强烈悲心所催动、长久地显现在世间。这种显现如同《经庄严论》中所言："由是诸法视如幻，生处如入游戏园。"菩萨投生在轮回六趣中，如同在花园中观赏风景一样，自在而愉悦，那会有什么痛苦觉受呢？因此，在凡夫位看来的施身苦行、难行，在登地菩萨的境界中，都是毫无困难的安乐行。

很多人以为，在修学菩萨行时，必须把自己的妻子、儿女、头目身肢等一切全部都布施，这样太可怕了，自己肯定做不到，因此而疑惧畏缩，这都是没有闻思理解修学大乘菩提道次第的原因。如果对循序渐进的菩提道次第法门有全面认识，这类疑惧诚然是不必要地担心，也是以小人之心去测度大人之行而生的畏惧。在座诸位



今天听到了菩萨的布施行后，虽然自己尚无力如是去仿效实践，但在自心应发起猛烈的意愿：愿我早日也能达到无难施身肉的境界，以自己的一切去满足众生！

身心受苦害，邪见罪为因。
恶断则无苦，智巧故无忧。

众生感受身心苦害，其因即是执著身心为我的邪见而造罪业。登地菩萨净除了罪业，故无有苦果；善巧通达了无我智慧，所以坦然无忧。

轮回痛苦的唯一来源是众生无明颠倒之邪见，由无明邪见错误地执著身心为我，引生出我与我所执，为了我与我所又造下了无量罪业，如是罪业成熟时，身心便会感受无量痛苦。《入中论》中说："最初说我而执我，次言我所则著法，如水车转无自在。"众生由无明邪妄而产生了"我"与"我所"执，由此而为业惑所染，陷于三界六道中如水车一样轮转不休，毫无自在而受众苦逼迫。而实质上，"众生犹如动水月"，其性空寂而不可得，如水中月影一样，哪儿有什么痛苦损害呢？如果能通达中观正理，破除邪见，通达身心五蕴本来无我，那么痛苦又在何处可安立呢？也就是说谁会痛苦，什么是痛苦呢？如同《心经》中所言："照见五蕴皆空，度一切苦厄。"见道以上的菩萨，正是破除了一切我执邪见，现见五蕴无我，断除了罪业，故身心安泰超越一切忧苦，龙树菩萨在《宝鬘论》中说："彼既无身苦，更何有意苦，悲心救世苦，故久住世间。"菩萨从根本上断除了身心痛苦，恒时安住于无可言喻的平等清净安乐之中，此中无有任何挂碍恐怖，可以自在地显现度生事业，根




本没有我们凡夫所担心的那些痛苦。

福德引身适，智巧令心安，
为众处生死，菩萨岂疲厌？

广大的福德使菩萨身体健康舒适，善巧的智慧更使菩萨心意宁静安乐；为了利益众生而住留生死轮回，大智大悲的菩萨怎会有疲劳厌倦之心呢？

大乘行人生起真实菩提心，进入大乘道次第的修行后，大悲智慧即会日渐增上，他会断尽恶业，唯一精勤地饶益众生，积聚起无穷无尽的福德智慧资粮。如是巨大福德所感召的色身，自然会圆满无缺，恒时康乐无病。登地菩萨通达了一切诸法无我的本性，现量见到了实相光明，因而心中无有任何挂碍，恒时住于寂静调柔的安乐之中。通达"人无我"与"法无我"，这并不是把一切法都观想成空无，什么也没有，像空房间里的空一样，二无我是一种远离四边戏论的大安乐境界，是远离了名言戏论的"常乐我净"之境界。这时菩萨见到众生由无明而冤枉地受苦，无边的大悲心会自然地爆发开来，为救度众生而住留在生死轮回中，精勤地行持着饶益行。菩萨虽然住于生死轮回之中，然而却是如《华严经》所说："犹如莲花不著水，亦如日月不著空"，丝毫没有染著，没有任何生老病死的羁缚，因而他不会有任何困难痛苦的感受，也不会有疲劳厌倦之心。如同《宝鬘论》中所言："由痴苦心生，贪嗔怖欲等，彼因无依智，远离诸心苦。所有身心苦，不能损恼故，直至世间尽，度生如何厌。有苦时虽短，难忍何况长，无苦而安乐，时无边何妨。"如果像凡夫一样有业惑染污，或者像阿罗



汉那样唯求寂灭安乐，菩萨也就不可能住世度生无厌，而菩萨福德智慧广大故身心无苦唯乐，但以“悲世间二苦，故恒住生死”，这样具足大智大悲的菩萨，恒住生死精勤度生，乃至轮回不空，菩萨仍是不会停止其大悲饶益行。

以此菩提心，能尽宿恶业，
能聚福德海，故胜诸声闻。
故应除疲厌，驭驾觉心驹，
从乐趋胜乐，智者宁退怯？

以殊胜菩提心的力量，能消尽宿世罪业，也能迅速积聚如海一般深广的福德，以此故说大乘道要超胜声闻道。因此应弃除对大乘菩提道心厌身疲的倦怠，欣然乘载菩提心的千里马，从安乐道驰向更殊胜的无上安乐，有智慧的人怎么退怯舍弃菩提行呢？

凡夫众生在刚刚开始接触大乘佛法时，因为他们看到修习菩萨行需要很长的时间，要修很多苦行，而且大乘法义深奥难解，以此而导致自轻凌懒惰的现象比较普遍，其实这是不了解大乘法门的殊胜而致。发菩提心而趋入大乘道，其殊胜功德在本论第一品已有详述，依靠菩提心，可迅速摧毁宿世所积的罪业，于短时期积聚如海的福德资粮。众生转生在轮回之中，其恶业习气十分深厚，尤其是末法时代的众生，虽然想修行解脱，然而恶习逼迫，常有“罪恶力大极难挡”之感，如果生起了真实菩提心，不管是胜义菩提心，还是世俗菩提心，那罪业就会如秋霜遇烈日一样，刹那消尽无余。因此修习大乘法，首先看起来有些困难，然而依靠殊胜的菩提心，



一切修行都会变得顺利而任运，并没有想象中的那么困难。如果不依靠殊胜的大乘法，而是进入以求自利为主的小乘法门，要想忏罪积资，其困难程度可就要大得多。去年大家闻思了《百业经》，里面记载的基本上是小乘行者的公案，其中有些人对僧众、圣者造恶口的罪业，虽然他们当时依小乘法门尽心尽力地忏悔，然而仍无法清净，最后还是感受了可怕的恶报。如果入了大乘，依靠发菩提心的殊胜大悲智慧，这些恶业完全可以忏除清净，而且只要如法地行持，不会再感受罪业的苦果。在小乘中是定业的罪障，通过大乘的殊胜方便，可以转为不定业，乃至消尽。

在积累资粮方面，大乘行人发菩提心等方便法之殊胜，也远远超胜小乘法门。生起菩提心，不仅可以在一刹那积累巨大福德，而且在行菩提心生起后，纵然在昏沉睡眠之中，福德善根仍会不断地增上，乃至得佛果之间也不会毁坏，而在小乘中是没有这种积资方便的。与大乘相较之下，小乘人积资如同步行，而大乘行人积资如同开大卡车一样，可以迅速高效地圆满资粮。在证果的快慢方面，印度善天与慧源论师解释“故胜诸声闻”时说：“大乘道之证果远比小乘快，无有菩提心摄持的修行善法，要证得出世的解脱，其速度很慢。”

入大乘发菩提心可无勤忏尽宿罪，积累广大资粮，了知这些殊胜之处后，我们应当对大乘生起大欢喜心，而不应对超胜二乘法门的大乘道生厌倦。有些人以为大乘道需历三大阿僧祇劫方可圆满菩提，时间太久远了，而实际上三阿僧祇劫只是一种表示说法。佛在《解脱经》

中说："所谓的无数大劫是指众生无量界、根、信解不同而说。"菩萨在修道中生起一念有力的菩提善心，则能于一刹那积累多劫资粮，这类公案我们在本师释迦牟尼佛的本生传中听过不少，因而，三无数劫（阿僧祇）并非是一种在外境上安立的时间。汉地禅宗的高僧大德们说三无数劫只是针对众生相续中烦恼习气而言，如能刹那见性成佛，便可在一刹那历三无数劫。因此，我们不要被三无数劫吓倒了，而应更深地理解大乘法门的殊胜，以欢喜心断除一切厌倦、懒散，精进地驾驭菩提心的宝马，于大乘安乐道直趋究竟解脱的大安乐佛果。

趋入大乘菩提道，依不可思议的方便善巧，五道十地的修行过程都会充满安乐，这一点在前面已分析过。菩提心法门如同日行千里之良马，修行人一旦能熟练地驭驾，将会快捷而顺利地抵达解脱的彼岸。如果是一个有智慧的人，能清楚地了解这些，就会对大乘道丝毫不生退怯，而会以毫不动摇的决心，修持菩提心法门。在《未生怨王忏悔经》中记载着在无量劫前，威严如来出世，一天如来与两位声闻弟子化缘后回归精舍，路上遇见了三个玩耍的孩童。三个小孩看见无比庄严的如来与两位尊者，生起了很大的欢喜心，把自己玩耍的珍珠璎珞分别供养了如来与两位尊者，其中一位小孩在当时发愿将来要与威严如来一样，另外两个小孩发愿将来要与两位尊者一样。发愿成佛的童子经无量劫的菩萨行后，成为释迦牟尼佛，而另外两个童子一位成为舍利弗尊者，另一位成为目犍连尊者。诸位想一想：他们发愿的时间一样，供品一样，但因发心的大小区别，结果一位

已经成佛，而另外两位连初地菩萨果都没得到，这就是大乘菩萨道与小乘声闻道的差别，大家对此是否有些感叹呢！我们有幸听闻到了佛法，如果是有智慧的人，千万要对此加以注重，现在纵然遇到了万般困难，也不能舍弃菩提心去唯求自利，要不然，你还要在漫长的时间中得不到究竟解脱。

勤利生助缘，希求坚喜舍，
畏苦思利益，能生希求力。

增进精进利益众生的助缘有四种：希求心、坚毅、欢喜心和放舍心。而畏惧恶报痛苦和思维修法解脱的利益，能引生首要的助缘——希求心。

菩萨为了增上精进力，更好地利益众生，必须依种种助缘，加强力量。如同国王为了降伏敌对势力，要依赖强大的马、步等四军；菩萨要降伏、铲除三大懒惰之敌军，也必须靠四种坚强的助缘——希求心、坚毅、欢喜心、放舍心。所谓希求心，即是由信解因果等正见，而产生对修持善法的希望渴求之心，修行人由了知精进是一切福德善根之因，了知轮回过患及善业、恶业所感召的果报，而生起强烈的欲求精进之心，这是摧毁懒惰烦恼最有力，也是最根本的助缘。坚毅心，即内心坚定不移行持正法的一种毅力自信心，在以下也称之为"我慢"，即对自己能够战胜懒惰，生起大精进力的自信心和毅力。具坚毅心的修行人知则行、行必果，犹如大山王那样，决不会为任何困难所阻挠，一切懒惰魔军在这种力量下，决无得逞之机。欢喜心，即是对自己所修善法的喜乐之心，有了这种踊跃无厌的喜心，则在修持善

法过程中，一切厌倦懈怠都会远离。放舍心，是指修行时张弛有节，当自己完成一件善法时，能如法地放舍，让身心得到适当的休息，然后以最佳的状态去修另外一件善法；或者当自己在长久修行而感到身心疲厌时，能暂时放下调整休养，然后再励力进行。有了这四种助缘，则自己的对治懒惰、增上精进之修持自然会突飞猛进，不为一切所阻碍。

华智仁波切将此颂判为对治懒惰的总结语，也是与下面"修精进同品"之连结语，但在其他论师的讲义中，此颂被判为修精进同品之总说。印度的布布达论师认为此颂在此处不连贯，与下颂的略说之义意义重复，故认为是后人所加；藏地的布敦大师认为此颂与上文"贪图懒乐味"等颂文内容不连贯，如果没有此颂解释起来可能更方便；还有根索曲扎仁波切也有同样的看法，认为此偈为后人误加，不适于意义上的连贯，并与下文有重复的过失；贾操杰大师索性将此偈与下偈连在一起，释为总说四助缘之偈。我们认真地分析，也觉得布敦大师的观点有理，但无著、贾操杰、堪布根霍等论师在讲义中，对此依文直释，没有加以评价，我们也就不轻易改动。然而对这些不同的观点，也要有所了解，以便更细致地理解论文。

辛三、（修精进之同品）分二：壬一、略说；壬二、广说。

壬一、（略说）：

故断彼违品，以欲坚喜舍。
实行控制力，勤取增精进。

因此为了断除精进的违品，应该运用希求、坚毅、欢喜、放舍四助缘，以身心实行力与控制力，努力地断除懈怠增上精进。

欲坚喜舍这四种助缘是断除精进违品、增上精进的四种助力。有了对善法的欲愿希求，修行人自然会趋入正法，尽一切力量去圆满正法；有坚毅心则遇难不退怯；有欢喜心则如孩童对游戏欢喜踊跃一样，能欢喜不厌于善法；有放舍心则能自主调节，松紧有度。这四种助缘是断除懈怠不可缺少的四力，如同汽车的四轮一样。

四种助缘在修行中，具体可表现为实行力与控制力。所谓实行力，就是不断主动行持善法的动力，是以正知正念、大喜乐智慧而推动行持善法的力量，修行中的精进，其表现即在于实际行动。在精进实行的过程中，以智慧熏习可得到一种身心自在调整的能力——控制力，以控制力又可调控增长实行之力，如是相互推动增进，使精进愈来愈强，恒不退失。

在一些印度论师的论述中，将四助缘与二力并称为六力，华智仁波切则分开称为四增上缘、二力，当然增上缘与力本来是同一种意义。我们在修持过程中，必须具足并善巧运用这四缘二力来断除懒惰、增上精进，否则，三大懒惰魔军没有那么容易被摧毁。所以，大家应经常内省自心，看看自己有没有对善法利益的了解、欲求；有没有行持善法的稳固决心与信心；是否对善法有油然而生的欢喜心，恒时无厌足；能否善巧地调节增进修善法的能力，做到松紧适度，不张不弛。如果这些都能具足，则自己能渐渐得到实行力与自主控制的控制



力，能顺利摧毁违品，成就大精进。

壬二、（广说）分二：癸一、积四助缘；癸二、出二力。

癸一分四：子一、说信助缘；子二、说慢助缘；子三、说喜助缘；子四、说舍助缘。

子一、（说信助缘）：

信助缘即是希求心助缘，或说为信乐助缘，《阿毗达磨》中说：不为他缘所转之定解即信乐。此处信乐有生定解信而欲求的涵义，若对某种善法功德有坚固不变的胜解信心，则自然会发起强烈的爱乐、希求之心，《经庄严论》中讲信乐有十种功德，如增上福德、令身心快乐、趋入梵行等等。对精进信乐是修行人发起精进的前提，如果我们能对懈怠的过失与精进功德生起定解，生起对精进的信乐，那消灭三大懒惰敌军，成办精进大事业的四大军队，就有了强大的先锋和旺盛的士气。

发愿欲净除，自他诸过失，
然尽一一过，须修一劫海。
若我未曾有，除过精进分，
定受无量苦，吾心岂无惧？

在发菩提心时我曾发愿：要净除自他所积的无量罪过。但是要一一尽除罪过，必须修习一大海劫的时间。如果直到现在我仍然没有培养出净除罪业的精进，那么将来一定会堕落受无量的痛苦，对此我怎能不恐惧呢？

在最初进入大乘时，每个修行人都发过菩提心誓言：要净除自他所有的罪过，令一切众生皆得无上安乐佛果。要实现这样宏大的誓言，如果不精进努力，可以说是毫无成功的希望。因为自他相续中的烦恼罪业，要

经过如海大劫的长时期修习，方能净除。不要说所有众生的烦恼罪业，就是自己的一分，比如说贪心过失，由于无始以来的熏染串习，它十分坚固，好像已成了自心的本性一样。禅宗门下有一句老话："久而久之，习以为性。"长时间串习，新奇之事也会成为根深蒂固的本性。顽固习性要断除，必须要付出相当大的努力，俗话说"江山易改，本性难移"，要断除自己的某一种习性，确实非常困难，这点各自都有过一些体会。平时觉察到了自己有某种恶习，然后发奋努力去对治，在开始时也许觉得很有效，这种恶习马上便得到了止息。但过一段时间，自己忘了时刻对治，它很快就像"野火烧不尽，春风吹又生"一样，恢复如初，这就是习气根深蒂固的表现。有些人稍微有过几天省察身心、察过去习的修行，就想断除自己的恶习，这是不可能的。你只作过几次短短的修观，或只是简单地祈祷过几次上师加持，就想一劳永逸，根除无始以来的过失习气，这只不过是一种凡夫的痴心妄想而已。大家回想以前高僧大德是如何对治自己的烦恼习气，是如何要求弟子们长期磨练修持，便可明白自己应怎样去做，才能断除过去习气。华智仁波切的上师规定弟子们至少要念诵一千万百字明来忏除宿罪，可是现在的修行人，有多少人能达到这个程度呢？如果不下工夫，那么自己的菩提心誓言只是会停留在口头上，而真实成就也只是如同空中楼阁而已。《大智度论》中有一个比喻说：鱼产的卵数量多得稀奇，但能孵化成为鱼的却少之又少，同样，发菩提心的人虽然非常多，然而最后成就誓愿的人却只是少数。而其中原



因，就在于修行的精进力不够。

要一一净除过失习气，都要在一大海劫的时间中付出极大的努力，而我们从无始以来一直没有为此而精进过，至今尚是烦恼罪业深重的凡夫。自相续中的烦恼罪业，如不及时忏净，将来必定会感受果报，堕落在恶趣受无边的痛苦煎熬。自己曾在十方诸佛圣尊、金刚上师前发下要净除自他一切罪过的大誓愿，而在实际中却没有实行，甚至背道而驰。这种欺骗圣尊的恶业，它的果报会如何，稍有因果常识的人应该很清楚。违背誓言，无论在显宗，还是密宗中，都是最极为严重的罪业，其后果也非常可怕，对此我们难道没有丝毫畏惧吗？

发愿欲促成，自他众功德，
成此一一德，须修一劫海。
然我终未生，应修功德分，
无义耗此生，莫名太稀奇！

最初我也曾发下誓言，要努力促成自他解脱成佛的众多功德，而要一一修成其中的功德，都必须修习一大海劫的时间。可是直到现在，我尚未成就丝毫应修成的功德，毫无意义地虚耗了人生，真是莫名其妙啊！

上两偈是从断除过失的角度，引导我们对精进生起信乐，此处是从积累功德的角度而作引导。在最初受菩萨戒时，每一个入大乘者发愿要促成一切众生圆满功德大海、成就无上安乐的佛果。佛有多少功德威力呢？这点我们只能以“无量无边”来勉强地概说。在实际上，佛功德的一分也是极为广大，要成就必须在长劫的时间内精勤努力。《宝鬘论》的第三品中说：“从不思议福，



出生佛妙相。”尽世间所有的独觉罗汉及小乘有学无学圣者福德的十倍，仅仅能感召佛的一毛孔相；成就一切毛孔相的百倍福德才能感召佛陀八十随好中的一种随好；出生一切随好的百倍福德才能感召佛陀的三十二相中的一种；成就三十二相的千倍福德方能成就佛陀的眉间白毫相；而出生眉间白毫的十万倍福德方能成就其无见顶相……佛的一毫毛孔福德，就要十倍于世间所有声缘圣者的福德，要积累这分福德，需要奋斗多少个大劫，自己应该好好地想想。自己虽然每天都在发愿，要促成一切众生成佛的功德，在实际上有没有想过：这些功德需要付出多少努力精勤才能成就，而自己有没有如是去努力过呢？我们在今生确实没有下过多少功夫，日复一日、年复一年于无义琐事中虚度了宝贵的人生，一直秉持着这种与行愿背离的行为，那我们到底想干什么？真是想不通啊！

这一段需要大家作甚深地反省，经常思维反问自己，使自相续与这些甚深的妙法相应。我们如果细心地思考、观察，不难发现自己与这些要求相差有多远。我想《入行论》中的词句也许很多人会认为简易，然而其深远意义，真正能理解到的人不会有多少，而真正能修持以期达到这种层次的人，更是少之又少啊！以前华智仁波切总要随身带着《入行论》的法本，把它作为一生中修持的法，如果在座中有人也能如是在一生中不断思维、修持这些法义，努力使自相续与法相合，到有一天，如科学家荣格所说：“我一生不能离开的好友——《西藏度亡经》”，你也生起“《入行论》是我一生中最好的

伴侣，我一刻也不能离开”的念头时，修行也就会有坚定的境界。

吾昔未供佛，未施喜宴乐，
未曾依教行，未满贫者愿；
未除怖者惧，未与苦者乐；
吾令母胎苦，唯起痛苦已。

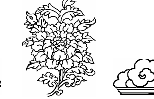
我未曾对诸佛作过广大供养；没有以广大喜乐施于众生；不曾遵行如来的教法；也不曾以财物受用满足贫穷者的心愿；我未曾消除畏惧者心中的恐惧；也不曾使痛苦者获得安乐；我今生只是令母亲饱受怀胎之苦而已。

虽然发了无上的菩提心，但是省察自相续与行为，由于自己对修行善法的信乐动力不够，许多应该修的善行却一直没有做。大家应如是一面细细检查身心行为，一面应呵责自己，使相续得到转变。

从上供方面说，由往昔到现在，我们对十方诸佛三宝没有诚心诚意地作过广大供养。无论是实物供养或意幻供养，每个修学者都必须如法经常举行，然而自己却因懈怠，没有能精进供养具无边功德与加持的三宝，致使自己尚未得到大加持生起殊胜功德。然后从下施方面看，从往昔发心到现在，也没有给众生施予充满种种欢喜安乐的“喜宴”，此处之“喜宴”包含很多层次的内容。《妙瓶》中说：“此处喜宴指修造佛塔像寺庙等，能使众生享受到喜乐的善法。”其他讲义中说此“喜宴”，指以衣服饮食等种种财产受用施予众生而使他们生欢喜的善行。这些令广大众生享受欢乐的善法，如果曾精

进修持过，那自己肯定已积聚了广大福德，然而自己也未曾如是去精进施舍。从往昔发心至今，我们也没有奉行如来的教导，自己去努力闻思修行，如法取舍；未以讲法等方式去弘扬佛的教法、证法；未曾供养僧众精舍伽蓝喜乐园等，令僧众生喜（此三为未曾依教行）。虽然在往昔发了广大菩提心，要利益一切众生，但从未满足过贫穷困乏者的愿望，一方面对内，自己未曾如实地精进闻思修持，另一方面对外也未曾修过利益众生的法行。对世间那些具有甚多怖畏痛苦的众生，我们也未曾为消除他们的怖畏而努力过，不但没有考虑过增上自己的能力，去帮助这些可怜的众生，而且大多数时候甚至对众生的怖畏痛苦置若罔闻。根霍仁波切在释此句时说：“对于有生命怖畏的众生没有予以帮助，去行持如放生等无畏布施。”图美仁波切在讲义中说：“‘依教行’指法布施，‘满贫者愿’指财布施，‘除怖者惧’指无畏布施。”总的来说，世间众生在生活中充满了轮回的种种痛苦，对这些身心为痛苦所缠缚的众生，我们并没有如当初发的誓言那样去精进修行，给他们“宴飨成佛乐”，使他们得到安慰快乐。

如果对上供下施的菩提大愿一点也没有去付诸实际，我们今生得到人身，也就毫无实义。如果不去修习善法，即使不为任何恶业，自己今生投胎为人，也要给母亲带来巨大的十月怀胎之苦，以及养育等维生痛苦而已（“吾令母胎苦，唯起痛苦已”在不同的讲义中，解释不同，有的解释为“于胎中，令母苦”，有者解释为“于胎中，自己感受生苦”）。自己在往昔多生累劫的积聚福德，今生才得到了这个人身，如果只是给母亲



增添痛苦，而无其他任何意义，这样的身体与行尸走肉又有何区别呢？浑浑噩噩地虚耗了人身宝，漫漫无期的痛苦将是后世唯一果报。

从昔至于今，于法未信乐，
故遭此困乏，谁复舍信乐？

从往昔入轮回到现在，我一直未曾对佛法生起过信乐，所以落得如此困顿贫乏。明白了这点，那么现在谁还会去舍弃对正法的信乐呢？

自无始以来直至现在，众生沉沦于生死巨苦之中，一直没有解脱，其原因就是，对正法没有生起信乐，因而没有以希求欢喜心趋入解脱正法。世人时时刻刻都沉溺于五欲六尘的幻境中，对于觉醒生死大梦的正法，就像是草置犬前，一点兴趣也生不起来。有些人虽然在形象上已经出家了，然而俗家习气仍然很厉害，即使是到了寂静的山中，依止了善知识，对佛法的信乐仍然生不起来，对闻思修行一点兴趣也没有，这种人的业力也是一种不可思议吧！

由于没有信乐，我们于多劫轮回中都没有能趋入解脱的安乐大道，没有正法光明的指导，自己于生死痛苦大黑暗中，像瞎子一样狂奔乱撞，遭受着种种难忍的身心大苦。大家想想自己现在的处境，本来有情都具足如来德相，具足如海的功德，然而自己陷于轮回生死噩梦中，为种种可怕的梦魇所折磨，冤枉地受着困顿痛苦。如果是有智慧的人，明白了这些道理后，绝不会自甘受苦，而应奋力生起对正法的信乐，寻求解脱光明。由于宿世业力与今生的熏习不同，我们之中在信乐正法这点



上可以说是千差万别，有的人对善法意乐很强烈，平时闻思从不间断，供水做食子打扫经堂等等，对这些积集福德的善行也很积极；而有些人对世俗八法特别感兴趣，一让他进经堂听法、修法，脑袋马上就耷拉下来睡着了，但与他人打开“绮语之门”，谈一些世俗乱七八糟的事情时，眼睛马上睁得大大的，精神抖擞……有这类毛病的人，请务必替自己的前途后世想想，萨迦班智达说：“是因前世未求学，今见终身成愚者，因恐后世成愚昧，今生再难亦勤闻。”前世因恶业缠缚，未能对信乐正法广学多闻，所以今生成为了这样浅陋的愚者，如果害怕后世再像今生一样愚昧无知，那么现在有再大困难，也应精勤地闻思修习。

如果是有智慧的人，他会以猛厉有力的信乐力去趋入正法，利用短暂的人生寻求正法。因他明白在往昔未能信乐精进于正法，纵然在一些善知识前听闻过佛法，然而如《大智度论》中所说那样：“闻诸妙法道，不能以益身，如是之过失，实由懈怠心。”今生如果再不以大信乐力发起精进，那么来世肯定会更为痛苦，愚痴烦恼会串习得更为顽固，那样什么时候才能从三界火宅中得到解脱呢？

当然，众生的业力不可思议，有些人虽然听闻到这些法义，仍然难以生起对正法的信乐。藏人有句俗话说：“老狗在屋顶，始终往下看；雄鹰纵处地，昂首眺蓝天。”惯于造恶业的人怎么劝告，他还是对善法不会有兴趣；而对正法有强烈信乐的人，纵遇万般违缘困难，也不会失去对正法的希求。在座各人当善自思维，今生得到了



暇满人身，这是永善永恶的关键，此时不把握自己，后世你该怎么办呢？在《阿育王譬喻经》中有一个公案，说有一个人在过路时，看见路旁有一具尸体，上空有一位天人在给这具尸体散花。过路的人见此觉得很奇怪，就询问那位天人："请问，你为什么给尸体散花呢？"天人告诉他："这是我前世的身体啊！前世我依靠它孝养父母，遵守因果而广造善业，所以现在能投生天界享受妙乐。它对我恩德这么大，难道不值得散花供养吗？"但愿我们也能依此人身，对因果正法生起信乐，而勤修不懈，于后世中也能对自己的尸体充满感激赞叹！

佛说一切善，根本为信乐。
信乐本则为，恒思业因果。

本师释迦牟尼佛说，一切善法的根本就是对善法胜解信乐和希求。而产生信乐善法的根本，就是经常思维因果报应的道理。

佛在《慧海请问经》中说过："一切善法成就之根本乃为信乐。"如果没有信乐，则从根本上失去了修善法的内在主动力，没有内在推动力，那我们不可能精进修行佛法，求证菩提。根霍仁波切在讲义中说："信乐上等者，其修行也会上等；信乐为下等，那么他的根基再好，也必然是下等修行人。"信乐是修行佛法的根本，这一点大家应该能明白，你对某种法有信解、希求，才会去作；如果你对某法像狗对青草一样没有任何兴趣意乐，则根本不会成就这种法。

信乐对成就正法如是重要，那么我们如何才能生起信乐呢？这是很关键的问题。如果仅仅讲解信乐佛法如




何重要，讲得再多，可是有些人天生对正法生不起信乐，他虽然明白了信乐的重要性，可是仍然不会生起来，那怎么办呢？《文殊刹土庄严经》中说："一切诸法依意乐，意乐依于因缘生。"意乐亦需依靠种种因缘才能生起，此处意乐与信乐的意义相同。对善法生起信乐或说意乐的根本因缘即是恒常思维因果正见，如果能对因果规律生起定解信心，则对修行佛法生起坚固的信乐。因果是世间无欺规律，我们造何业，便必定会感受何种果。有些人暂时没有对经论作过广大闻思，不能从理论上理解因果正见，但依靠世间许多因果实例，也可以生起对断恶修善的稳固信心、希求。如果你抛弃成见，以客观的态度去观察，必然会发现在每一件事物的发展中，都有它特定起因、条件等，这是世人无法否认的因果规律。拉喇曲智仁波切在《极乐愿文》的讲义中讲了一个故事，以前藏地有一个人由于某种因缘，被投入了监狱，而且戴上了沉重结实的铁镣铐。监狱中的生活，人们谁也不想多尝试，那位入狱者自然也是想早日脱离这种环境，于是他一心一意念诵莲师遣除障碍的祈请文，后来手脚上的锁镣突然全部消失了，面前出现了一个身穿白色衣袍的人，告诉他跟着出去，他有点害怕，因为光天化日之下，看守们都能看见，这样走出去岂不是送死吗？然而那位白衣人带着他大大方方地从看守面前走过，监狱里的门也一扇扇地自动开启，别人却如同目盲耳聋一样，一点也没察觉到。他的经历也有很多人知道，这些在世人看来不可思议的事情，确确实实地发生在我们的身边，在诉说着无欺的因果规律，告诉世人三宝佛法不

可思议的利益，如果具足基本的正信，那么外境万事万物，都是让你想起因果佛法的善知识，可以让你时刻增上对解脱正法的信乐。

痛苦不悦意，种种诸畏惧，
所求不顺遂，皆从昔罪生。

痛苦、不快乐、各种各类的恐惧，所有的欲求不顺遂，这一切恶报都出自往昔的罪行。

要进入佛法，首先必须具备因果正见。如果对因果没有正确的理解，对正法的功德利益生不起信心与欢喜，那么对佛陀所宣说的正法生不起希求心，也就根本不可能趋入正道，更谈不上得什么果了。所以为了增上对正法的了解与信心，需要对因果正见进行反复地思维，使自心对善恶因果报应的真实法则生起坚定信心，这样才能对断恶修善生起信解希求，精进心也就会自然地增上。

我们平时劝他人应精进修法，只不过是一种无力的口头言语而已，实际上起不到很大作用，如果从根本上入手，让人明白因果不虚、轮回可怕，那么对解脱善法自然会生起希求。人们在日常中，有着种种的痛苦觉受，像生病、疲劳、受伤等等，身体上的痛苦每个人都有过感受；还有不悦意、不舒畅，这是心意上的痛苦。在《俱舍论》中，身苦与意苦是分开而言的，实际上身语意之苦皆为心意上的感受，只是因其执著对境不同，而有这些分别。在世间有种种人与非人、猛兽、瘟疫等天灾人祸之恐惧，对后世堕三恶趣受苦之畏惧等等；还有自己所求不得，愿望不能满足之苦，如人们希求名利享受等，

往往因所愿不能实现而受到折磨。以上所说的这些痛苦，其实可以包括在生老病死、怨憎会、爱别离、求不得、不欲临这八苦之中。通常人们在遭受这些痛苦时，总会往他人外境上找原因，将之归咎于别人或自己偶尔的处事不当，而实际上并不是这样，这些痛苦祸害的根源在于自己往昔所造的罪业，由于这些罪业的果报成熟，自己才会不断地感受痛苦。

“众生诸苦乐，佛说由业生”，众生所遭遇到的一切，皆有其特定的业因。无论是身心疾病、痛苦，或显现上是外境别人伤害自己而造成的痛苦，无一不是往昔的恶业所感。因此，在感受这些恶业苦果时，应该转为道用，立即想到业果报应的道理，增上自己对佛法的理解与信心，增上自己对断恶修善的信乐。

由行所思善，无论至何处，
福报皆现前，供以善果德。

如果实行了所信乐的善法，那么他无论到什么地方，善行的福德果报都会现前供养他以安乐。

如果一个人心地善良，始终能从内心对善法生起欢喜，能经常履行自己的善愿去利益他人，那么这种人无论到什么地方，都会享受到身心安乐。因为他的善业会如影随形，为他带来福德善果。如《格言宝藏论》中说：“智者离开自处境，至于余处更受敬。”具足善心善行功德的智者，即使他到了陌生的地方，更会受到别人恭敬，因为他时时以善法供养三宝、布施利益众生，这些善法也就会反过来以福善安乐果供养他。以前藏地的老修行人有这么一句话：“有一定修证的修法者，不管在



何处都能增上善法，得到众生的恭敬与赞叹。”性格善良、行为如法，有一定修证的修行者，无论在哪儿，都会利益他人，别人也会恭敬供养他。像我们中间一些善良的修行人，无论他到哪儿，福德善果都会现前，受到信众们的恭敬。

精进于善法，能为自己的今生后世带来福善安乐，这是客观的因果规律。佛经中说：“如是造福者，今生或来世，福报如亲友，享用诸安乐，是故为后世，应当积善德。”如果能清楚认识到行善积福可感召安乐果，对修行善法也就易于生起信心和意乐，那么我们的修行必定会成功，否则，对善法因果没有正信，如同大厦没有坚固地基，修行正法的事业必定不会稳固。

大家现在应反观，看看自己有没有这样的感受：“我现在所感受的种种快乐，都是往昔善业的果报啊！”尤其是在别人赞叹、供养我们时，如果能有这样的感受，一方面可以熏习自己对因果的信心，避免傲慢烦恼的产生，一方面加强自己对善法的信乐。经常如去思维，就会习惯以身边的每一件事去思维、观察因果业报。

恶徒虽求乐，然至一切处，
罪报皆现前，剧苦猛摧残。

为非作歹的人，虽然想得到快乐，但是他走到任何地方，罪业的恶报都会现前，剧烈痛苦会折磨摧残他的身心。

世人的性情尽管千差万别，然而在希求安乐这点上，基本上相同。但是在追求安乐时，有一些很愚昧的众生，采用一些非法手段，比如社会上有些歹徒，为了

财富而持枪抢劫、贩毒等，无恶不作。这些人开始时也许得到一些财富受用，但他们内心绝不会因积聚钱财而安乐，无论走到哪儿，恐惧不安、空虚等情绪都会如影随形，使他们越来越痛苦。如果不改恶从善，为非作歹的恶徒像吸毒者一样，纵然想寻求快乐，最终却唯有饱受身心痛苦的摧残，因为他们的所欲与所为相背，以造恶业的方式无论如何努力，所得的只有累累苦果而已。

业果是世间无欺的规律，众生在六道中转生及感受苦乐，都是由业而招感，在此，大家应了解一些业的种类。业从感受的过程上分，有引业和满业两种。所谓的引业，就是有情转生至某处的决定业；而引生这一过程所感受苦乐的业，称为满业。众生在转生六道时，其引业、满业可有四种不同情况。一、引业善，满业善：比如转生为天人者，其引业为十善业，他在天界享受种种安乐，于同道众生中较他人的受用更为圆满，这些安乐是他往昔所为善的满业所感；二、引业恶，满业善：比如在饿鬼中，有些鬼具大力及福德，富如天神，这便是由引业恶而满业善所感之果；三、引业善，满业恶：比如转生为人，但恒为他人役使，无有自由而痛苦不断，没有学佛的机会，有的欲界天人，虽然身为天身，却缺乏受用，一辈子非常贫穷，这些都是引业善、满业恶而招感的果报；四、引业恶、满业恶：如堕入地狱，恒时感受无量痛苦者，即是由引业、满业皆恶而招感的恶果。以上是以转生而言引业、满业的不同，其实在每一事件之中，都可以用引业、满业来分析，比如说有些人来到学院，能于心情愉悦中顺利地闻思修行，没有什么障碍

和痛苦，这便是感召这个果报的引业、满业皆善之表现。而有些人能来学院，其引业虽是善业，然而他的满业不好，在学院里即便只是住一个月，也是充满痛苦。有些居士的引业恶，没有到寂静圣地修学的福报，只能住在嘈杂的城市之中，然而如果他的满业善，他在那种环境也有机缘皈依佛门，认真修法；如果他的引业、满业皆恶，也就只有住在那样恶劣环境中，无有修善法的机缘，终生充满痛苦。对于业的种类作用差别，在《俱舍论》中讲得比较广，如定业、不定业、黑业、白业、杂业等等，如果能闻思理解这些法义，对因果规律与现象的许多疑问也就会消尽。

众生因为愚痴，昧于因果，对善法毫无信乐，虽然欲求安乐，却恒依三毒烦恼，造作种种恶业，以此而唯有恒时受苦而已。藏族民间的俗语说："恶人无论至何处，一路总会有坎坷。"恶业深重的人，不管到何处，他所感受的总是痛苦之境，如果他对此仍是执迷不悟，只有越堕越深。我们对于这些因果多加观察思维，就一定会对因果生信心，对善法生起强烈的信乐。

因昔净善业，生居大莲藏，
芬芳极清凉；闻食妙佛语，
心润光泽生；光照白莲启，
托出妙色身，喜成佛前子。

因往昔所修集的清净善业力，佛子将生在广大的莲花苞中，其中妙香芬芳、清凉无比；由于听闻通达了佛陀以妙音所宣的甘露法语，身心滋润而生出光彩；在佛光的照耀中，白色的莲苞缓缓绽放，花蕊上焕然托生出

殊妙的色身，欣喜地成为佛前之法子。

大乘修行人以正知正念修持大慈大悲、六度四摄等清净善业，依这些善业功德的力量，后世即可转生到极乐世界等清净刹土。清净佛刹中，投生者一般都在清净的莲花中化生，这种投生方式与胎生有很大区别。众生在投胎出生的过程中，要受很多痛苦，如《大圆满前行引导文》中所言，在住胎时，母亲不当的冷热饮食、行动等，都会让胎儿感受到剧烈痛苦。而在清净刹土中依莲花化生，如《无量寿经》中所说，就连痛苦的名字也听不到，所触所受全是无比的芬芳妙香、清凉悦意。住在莲花苞中，饮食也不像娑婆世间那样食用有漏的食物，而是以诸佛所降的妙法甘露为食，佛法甘露使佛子的身心得以滋润成长，焕发出美妙庄严的光辉；诸佛菩萨的智慧光芒照耀下，洁白的莲花自然开启，托生出花蕊上的佛子。转生于净刹中的佛子，因诸佛不可思议的功德愿力加持与本身功德的感召，具足种种殊妙的相好。佛子就这样生在具足圆满断证功德的如来面前，恒常闻受大乘佛法，享用佛法甘露，身心自在安宁，没有任何痛苦与烦恼。这些安乐都是佛子在往昔所造的各种善业所感，只要有殊胜善法功德，修行人皆可得到这种无比清凉的大安乐。

我们作为修行人，应该对这些安乐都会有向往希求，然而仅仅是向往也不行，要想得到这些安乐，必须靠自己对善法生起信乐，通过精进的修持忏罪、积聚资粮，并对往生净土发殊胜坚定的愿。如果自己听到净土的功德安乐后，能生起信乐，精勤修持善法，那一定会

如愿以偿，如《楞严经》中说：“如众生心，忆佛念佛，现前当来，必定见佛。”麦彭仁波切在《净土教言》总说往生净土的四种因，其中也特别强调了希求心，如果对往生净土有希求，那就具足了往生的最基本条件。然而要生起希求心，首先必须通过种种因缘，对因果、对净土的功德生起信心。虽然凡夫无法现量见到净土的境界，然而通过佛菩萨的教言与往昔高僧大德们的真实经历，我们也可对之生起坚定信心。例如藏地的索朗则模大师、恰美仁波切，他们不舍肉身而飞往净土，甚至还可以带上家中的牦牛和狗一起往生，汉地净宗初祖慧远大师，生前曾三次现见极乐世界，他的传记中对此有详细记载。大家经常去翻阅这些高僧大德们的传记，祈请上师三宝加持，就一定能生起信心。

因昔众恶业，阎魔诸狱卒，
剥皮令受苦；热火熔钢液，
淋灌无肤体；炙燃剑矛刺，
身肉尽碎裂，纷堕烧铁地。

因往昔造作众多恶业而堕落地狱的人，阎魔狱卒会先用剥皮的酷刑使他受到痛苦；然后又用热火熔化的铁水，淋在他们无皮遮护的身体上；再以燃烧的剑矛刺砍，使他们身肉碎裂，纷纷掉落在烧铁地上。

众生如果在生前造作各种严重罪业，不管是佛制罪还是自性罪，这些贪嗔痴罪业，其果报总有一天会现前，如同《百业经》中所言：众生的业不会成熟于外境地水火风，只会成熟于各自的五蕴。上品的恶业成熟时，众生即会现前堕入地狱受苦的恶果，在地狱中，堕狱者面

前会显现很多面目狰狞、身形恐怖的阎罗狱卒，这些狱卒手持各种刑具兵器，将堕狱者的皮肤一块块剥剐，使他们感受到惨烈的痛苦。然而这只是痛苦的开端而已，在此之后，狱卒们会将熔化的铁汁不断地浇在堕狱者血肉模糊的身体上，或灌注在他们的口中，使其身体从里到外，为炽热的铁汁烧成焦炭一样。地狱众生的身体刚被摧毁，马上又会恢复，身体恢复并不意味着痛苦停止，而是往昔的恶业所感，让他重新受如是的痛苦。在地狱中，狱卒们还会使用各种燃火炽热的刀剑、枪矛等兵器，穿刺、劈割地狱众生的身体，使他们血肉横飞，身肉碎块一片片落在烧铁地上，而每一片肉骨，仍具足各自的苦感，忍受着烧铁地的煎烧。身体完全被摧毁后，一刹那又会复原，重新受同样的痛苦。堕狱者于亿万年的漫长岁月中，将不断地感受这些难以想象的剧苦，他们虽然时时刻刻都想死去，然而业感未尽之前，这些痛苦不会有片刻停息。

根索曲扎仁波切在讲义中说众生如诽谤佛法、造五无间罪，死后一定会堕入这样的地狱中受苦。堕狱的业因主要是以嗔害心而造恶业，或造了上品严重的贪嗔痴恶业，这些罪业造下后，如果不忏除，必定会感受地狱中的痛苦。这是世间的自然规律，如同喝烈性毒药者，必然会毒发身亡；种下青稞种子，只会长青稞，而不会长稻谷；谁造了严重恶业，则必然堕地狱。龙树菩萨说：“恶业生痛苦，如是往恶趣。”造恶业只会带来痛苦，带来转生恶趣的苦果，这是针对每一个众生都会无欺存在的因果规律，每一个造恶业者都不会有侥幸逃脱恶报

的可能性。

对末法时代的众生来说，忽视因果的现象十分严重。有些人往往用口头上的空性言词来轻视因果：“啊，一切都是空性的，哪儿有什么痛苦、安乐呢？”在胜义中固然是空性的，然而那是超离意境的圣者境界，对凡夫修行人来说，不管你谈得如何高妙，仍逃不脱因果规律。口头上谈一切都是无实如幻，然而面对吃饭、穿衣、苦乐感受等等，你能否做到平等无执呢？如果尚未达到“终日吃饭，不曾咬一粒米；终日穿衣，不曾着一缕纱”的心中无所得之境，你的一切行为不可能超脱因果的系缚。莲花生大士说“是故见比虚空高，取舍因果较粉细”，修行人当努力取舍因果，要不然给自己造下恶果之因，如《月灯经》中所言：“自作自受，他作不受。”到恶境现前时，苦受不会有他人来代替。如果在因果业报这方面反复地听闻思维，内心对恶业招恶果生起定解，自己在日常中的一言一行，每一个心念也就自然会远离恶业，对忏除宿业的善法生起猛励精进。

子二、（说慢助缘）分二：丑一、总说；丑二、分说。

丑一、（总说）：

> 故心应信乐，恭敬修善法。
> 轨以金刚幢，行善修自信。

所以我不但应当信乐善法，还应当恭恭敬敬地修习善法，并按《金刚幢品》中所说的要领，勤行善法并修习自信心。

综上所述，我们在今生所受的一切痛苦源于各自所



造的罪业。如果以善心修持善法，则今生恒得安乐善报，如果造恶业则一生中无论到哪儿都会罪报现前，饱受剧苦摧残；对后世来说，修集清净善法的功德，能使自己转生到清净佛刹，成为佛前的法子，而造众多恶业者，定将堕入地狱承受亿万年的烧杀剧苦。如是去经常思维，自己对因果业报将生起坚固信心，对断恶修善法的信乐也就自然地增上。有了强烈的信乐，修行证悟大悲智慧菩提心，就有了牢靠的基础。

有了信乐、希求心后，即应随之趋入对善法的修习，趋入修行之时，应当以恭敬心去对待善法。《宝积经》中有许多这方面的教言，其中在阐述增长智慧的四根本因时，第一个便是要求修持者恭敬佛法和上师，有了恭敬、谨慎的态度，修持者方可得到上师三宝的加持，顺利地生起修法功德。当然，就上师和佛法本身来说，对恭敬不恭敬不会有任何分别执著，而针对修持者本人，自己要顺利地趋入修法、积累资粮，恭敬心必不可少。大家可以翻阅印度、汉、藏各地成就者的传记，他们对上师三宝是如何恭敬，方得到证悟，又是怎样强调过恭敬心的重要性。如印光大师说：“欲得佛法实益，需向恭敬中求，有一分恭敬，则消一份罪业，增一份福慧。”藏地古德也云：“谁有恭敬心，此人得法益。”如果没有恭敬心，修行人要在自相续中生起功德，那就会如同在干旱坚硬的土地上种庄稼一样，绝无收获可言。阿底峡尊者在西藏弘法时，有一名弟子直呼尊者的名讳而要求加持，尊者当时回答说：“坏弟子，你恭敬一点吧！”修行者如果对上师、对佛法不具足身口意的恭敬，而是随

意轻率，则是坏修行人，绝无得到加持生起功德的可能。因此，大家细察自相续，要在内心深处生起对上师三宝的恭敬之心，生起对修持善法的恭敬谨慎心，这样才会铺平通向修行成功的大道。

自心有了信乐、希求与恭敬的基础，便可顺利地进入对善法的修习。在修习中，应按《金刚幢品》所述，先修对善法的自信——或说“我慢”，这是圆满善法必要的坚毅力。此处说的“我慢”，指对自己充满自信，充分相信自己能圆满完成善法，以此而坚毅勇猛，不为修法中的任何困难所阻，无论修行任何善法，这是必需的一种心态。这种“我慢”不是五根本烦恼所摄的那种傲慢心，而是智慧所摄的一种信心和坚毅力，它相当于密乘中所说的“佛慢”。在密乘中修生起圆满次第时，行者必须时刻牢记“我就是本尊佛”，时刻以自己是功德圆满的本尊之智慧心态去观待自己，使自心充满自信、坚毅等，这就是“佛慢”，大乘显宗中的“我慢”，实际上也有类似的作用，也是修法中必不可少的方便助缘。

这种“我慢”，在《金刚幢品》中讲得比较细致，毗卢遮那如来有十大以金刚为名的弟子，金刚幢是其中的一尊。在《金刚幢品》中说：“如日天子出现世间，独一无侣，所历而无退转。于生盲者不生厌患，于罗睺阿修罗王不生厌患……菩萨摩诃萨出现世间亦复如是……心不动乱，亦不拣择，无有惊畏，发坚勇心不生退转，决定代彼受诸苦恼。”其意是菩萨在修持饶益众生时，当如太阳一样去普照一切，纵然有众生业障深重，

不知恩德，反而以怨相报，菩萨仍不会失信心，而仍坚毅勇猛地愿承担一切众生的痛苦，以自己的一切善根回向众生，将度脱一切众生视为己任。我们如果也有这种坚毅无畏的“我慢心”，菩提道上的一切障碍都无法阻挡，如同太阳一样，任何乌云罗睺也无法使其失去照耀万物的光辉。

首当量己力，自忖应为否？
不宜暂莫为，为已勿稍退。

修行时首先应评估自己的能力，依自力而决定应行或不应行持某法。如果因缘不具，则应暂时搁置，如果开始实行了，就不要放弃退缩。

在修持某种善法前，必须先观察思维，充分认识这件善法的成功，需要什么样的条件。各方面详细周密地考虑，然后衡量自己是否具足完成这件善法的能力，自己的智慧、时间、精力等等，各方面都应加以细察。如果自己在各方面具足条件，那就可以进入行持，如果觉得自己的能力不能胜任，那就应知难而退，暂时退避为佳。藏族人有句格言：“大象所负之重担，毛驴力弱不堪任；智者所成大事业，余人当量己力行。”如果不量力而行，即会如毛驴驮大象所负之重物一样，只会落个惨败的下场。我们在修行中，对此应高度注意，自己的能力确实无法胜任某件善法，而去贸然行事，将会受到很多甚至是致命的违缘。所以，当观察到自己的能力等因缘不具足时，应该头脑清醒地将这件事搁置一旁，不要去强求。如果自己考虑妥当，已经开始行持某善法，那就不要再犹豫退缩，而应“知则行，行必果”，一鼓

作气全力以赴地去完成。萨迦班智达说过："必定发生之事前，对此研究则分清，智者愚者之差别，事后观察即愚者。"如果事情已开始了，才去观察自己能否胜任，这便是愚者的做法。

比如我们要闻思修行某部论，在尚未开始时，应当详细观察考虑：自己有没有时间，会不会中间退怯等。考虑妥当之后，如果决定参加，那么时间再长、难度再大，你也应听受圆满。有些人在这方面很差，做事时缺乏智慧和自信，在听一部法开始时，没有什么考虑观察，而到了中途，便轻率地中断了传承，去干别的事情，这种做法将会给今生后世带来极大的过患。

退则于来生，串习增罪苦，
他业及彼果，卑劣复不成。

否则来世也会惯于半途而废，以此而违背誓言，增上罪恶苦果；从事其他的事情时，其善业与果也会很微劣；而且自己最终会一事无成。

在修持某件善法时，如果在中间就放弃，于今生当然也就带来了失败的痛苦，然而这只是暂时的小苦果，更多更大的痛苦果报会出现在来世。这种恶业会在来世招感它的同行等流果，使自己惯于自食其言，违背誓言，做事不能圆满，带来更为严重的过患。根索曲扎仁波切在此将这些过患总结为五条：一、中途废弃善行的恶业，会在后世继续串习，使罪业力越来越大；二、以串习恶业之力，使自己的善业功德减弱而罪业感召的痛苦将增加；三、自己因恶习阻碍，会变得越来越堕落，即使去修善业，也只是微劣的善业；四、因舍善恶习的阻碍，

自己修善所得的结果也很卑劣；五、自己最终不能圆满成功任何善法。

没有自信坚毅的力量，而在修行时半途而废，必然会引生这五种过患，从根本上摧毁自己的解脱事业。法王如意宝在此特别强调过，中断听闻佛法传承的罪过极大，而且在生生世世中很难清净，希望大家对此清醒认识。我们在修行过程中，障碍苦难总会有一些，但此时千万不能轻易放弃。龙树菩萨曾说过："当知心如于水面，土石之上绘图画，其中具惑如初者，诸求胜法如末者。"喜爱正法的修行人，其性格应如硬石上刻字一样稳固不移；性格如同水土上绘画一样容易被外缘所动者，则时时会为烦恼所苦。性格稳重是修行者的人格基础，一个人性格稳重则能坚毅地面对困难，则在任何情况下也会有较大的成功希望，反之则会如藏族的民谚："性情越易波动者，事业成功率越低。"

丑二、（分说）分三：寅一、业慢；寅二、力慢；寅三、惑慢。

寅一、（业慢）：

于善断惑力，应生自信心。
吾应独自为，此是志业慢。

在修习善业、断除烦恼和能力三方面，我应该生起自信心，心想我应独自去承担修习一切善法，这就是修学菩萨度生事业的自信心。

慢助缘分三种：业慢，力慢，惑慢。"业慢"是指对荷担如来家业，弘法利生的善业充满自信；"力慢"指在行持善法时，对自己摧灭烦恼、成就一切善法的能

力充满信心；“惑慢”指对自己能忍耐烦恼的伤害，住于安忍不失智慧的信心。三种自信本体上没有区别，但在反体上不同，业慢是对自己所从事的最胜善业之信心，惑慢是对自己能不为烦恼所败的信心，力慢是对修习能力上的信心。颂词前两句，所说的便是这三种分类。

业慢从具体而言，指自己行持善法的意志誓愿极为牢固有力，如中流砥柱一般。有了这种坚定于善法的意志，即可不依赖其他助缘，如同须弥山王不依靠其他山一样，无论有没有别人的帮助、鼓励，自己都能独自承担责任，能主动地努力精进。大乘菩萨对自己所从事的事业，有极大的信心，如同太阳独自遨游虚空，不依任何伴侣，一切逆境违缘也无法阻挡，这种超越一切的坚定胜信即为业慢。

世人随惑转，不能办自利，
众生不如我，故我当尽力。

世人都被无明烦恼控制着，无有自主，连自利也不能成办。既然众生都不能像我这样有自主力，所以我应当努力成办自他一切利益。

修学大乘菩提道，必须要有勇猛的发心，敢于荷担如来家业，承担一切众生解脱利益的大事业，没有这样的浩然气概，修行不会有成功的可能性。

轮回众生为贪嗔痴无尽烦恼所缚，无有自主向上的力量，他们就连自利事业也无法成办，虽然每一个众生都有一些暂时的安乐愿望，但因无明惑业的蒙蔽、困缚，自己无力实现。我们看看世界上的众生，整天为自己的生活利益而奔波，但到头来他们只有一无所得而已。世




人的一生中，失意挫折总是多于顺遂；而且那些不知因果取舍的有情，一生中唯有为后世积攒苦因，在恶业中虚耗时光。我们要成办究竟的二利事业，如果寄希望于他们，希望他们帮助自己去成办，这是根本行不通的。大乘修行人对此应该要有清醒的认识，在轮回大海中，众生皆为烦恼所转，无有任何自主自在，无法获得解脱安乐，而我们自己立下了菩提誓言，进入了大乘道的修习，这是无始劫修习善法积累资粮才得到的机会，此时应全力以赴，独自努力修习一切学处，而不要依赖其他众生。解脱要靠自己的奋斗，靠自己精进奉行圣者的教导才能得到，修行人具备这样的信心，方能真正修习菩提。华智仁波切在《初中末教言》中说：“世人多欺诈，没有一个好人，所说的话都是假话，没有真实的语言，没有一个可依靠的。所以我应该在寂静处独自修行。”有了独自承担修行大业的信心，则自心不会为外境所动摇，于任何情况下，自己都能够不动摇地履行善法，遣除罪障，积累福慧资粮。《慧海请问经》中说：“日轮不依任何帮助，但它可以照亮一切世界；雪山狮子也不依其他助缘，但声音也可传遍山川；毒蛇安住于寂静之处，不依任何人，但它也可自给自足地生活；同样，菩萨行持善法时，不依外境助缘，只依自力，独立自主，修持善法，度化众生。”修行人必须依靠这种内在的信心，如果没有这种内在的自觉主动力，则在佛陀身边也没办法趋入圣道，佛陀也说过：“我为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”

有些人在修行时，依赖思想很严重，看到别人不修

行，自己马上也去放逸，别人不发心，自己也就跟着退缩。这种人如同水上浮萍一样，只能随波逐流，浑浑噩噩，根本不可能成办什么大事业。世人都是随顺烦恼而行事，修行人应反其道断烦恼随理智而行事，行事的基本出发点完全不一样，所以修行人不能去依赖世人。藏族人的谚语说："野牛它物不合群，出家在家不同道。"野牛是大自然中剽悍而自在的动物，它们平时根本不会与其它动物一起吃草行走活动；而出家人是人中奇葩，他们与在家人所走的道也是不同的。作为修行人，要有"纵此大地满恶人，然自当持高尚行"的自信心和意志，否则超越世俗的修行极难稳固，这一点，希望每一个真正想解脱者牢记。

他尚勤俗务，我怎悠闲住？
亦莫因慢修，无慢最为宜。

一般世人尚且勤于世俗事务，发了菩提心的我怎能悠闲度日而不精勤修行呢？但是也不要因为傲慢好胜而修善，修学善法时最好不要间杂丝毫傲慢烦恼。

世间的人们，为了那些卑劣的世间法，为了眼前那些活命养家的蝇头小利，尚且不畏风雨饥寒等艰难，日夜勤劳地工作。我们现今在诸佛上师的教导下，已深明大义，为了求得自他一切众生的究竟成佛大利益，那怎么还能悠闲放逸，不去为达到目标而精进修行呢？或说众生正在为种种微劣的事业而羁绊、困劳，作为发了菩提心的修行人，又怎能袖手旁观呢？

堪布根霍仁波切在讲义中说：世间人们为了世俗事务，也需勤奋努力，作为大乘菩萨，怎么不需要像奴仆

一样为众生勤奋做事呢？以前仲敦巴尊者看见别人在搬木柴时，马上会过去帮忙；帕当巴桑吉大师在印度看见一些阿兹局（种性低下的人）干重活时，也经常去帮忙。他们这些高僧大德没有任何傲慢，把帮助众生当成自己应尽的义务，那大乘菩提道的后学者，怎么能置众生的困苦辛勤而不顾呢？我们理应精勤努力，帮助众生成办暂时与究竟的安乐事业。

在修菩萨行的过程中，应以承担一切的自信心去成办自他二利事业，这是一种"欲成大事，舍我其谁"的超然气概，但在此应切实地注意，这种自信坚毅心千万不可让它变成一种傲慢烦恼。坚信自己能承担一切，超胜一切的自信心，是一种由胜解而生的力量，是成就善法中必需的内在坚毅力，它是智慧所摄的法；而傲慢心是无明烦恼的一种，它由无知而生起，是一种自以为是、自高自大的颠倒贪执，它着重于贪执自我，而非坚信自己能够成办一切善法的胜信智慧，所以二者应当仔细区分。在前面我们也将自信称为"我慢"，但这是"智慧慢"，与烦恼慢有着本体上的区别。如果内心有烦恼慢，有争强好胜的发心，则无论修何种法门，都不是善业，而且你越努力，积累的罪业越大。因此，仔细辨别并舍弃这种烦恼，也是在修自信时必须注意之处。佛在《大乘庄严宝王经》中告诉文殊菩萨："大海住于低处，但十方之江河无不汇入大海；如是菩萨无有我慢，则能易于现前一切如来之法。"像大海处于低位却能容纳百川一样，菩萨以谦逊恭谨的态度修习六度万行，则能迅速积聚如海的福德智慧资粮，现前如来的断证功德而饶益

无尽众生。

寅二、（力慢）：

力慢，是对修行能力的信心，也是一种心力，而非其他形式的力量。行善断恶，要求修行者具备一定的力量，否则无法成就任何一件善法，而这种力量主要来自内心的力慢。在大乘道中，许多法门要求行者有较大的心力，要不然一点小违缘，便会中断行者的修行，如果有坚强的力慢，则任何障碍违缘也无法动摇修行。

乌鸦遇死蛇，勇行如大鹏，
信心若怯懦，反遭小过损。

当乌鸦遇到死蛇时，它会勇猛如同大鹏一样发起攻击；同样，如果对抗烦恼的信心力量太脆弱，那么轻微的烦恼罪行都会带来严重的侵害。

此处是以比喻来说明修行过程中需要坚强的力慢。乌鸦本来是一种没有多大胆量的鸟，它平时在毒蛇等那些厉害的动物前非常胆怯，根本不敢接近。但是看见死蛇时，它就会神气十足，口中发出“哇啊，哇啊！”怪叫，鼓动双翅猛扑过去，对着死蛇的尸体一阵乱啄，使蛇尸四分五裂，成为它的口中美餐。这时它的表现就如大鹏鸟见到龙一样，勇猛有力，不可抵挡。乌鸦其实并无多大力量，无法与毒蛇的力量相抗衡，然而蛇要是死了，毫无力量，它便会肆无忌惮地残食蛇身；同样，在修法过程中，烦恼就如同欺弱怕硬的乌鸦，专门残害软弱无力的修行者。烦恼本身虽没有任何可怕之处，也没有什么实实在在害人的力量，然而修行人软弱无力如同死蛇时，它便会肆意践踏、摧残，将修行者的功德身命



掠食一空。修行人的正知正念、信心、能力消失时，外面的违缘再小，自己也没有办法去对治，这时那些软弱无力如同乌鸦一样的小烦恼违缘，也会如同大鹏金翅鸟对龙一样有着致命的力量。这点我们在平时的修行中，可以很清楚地体验到。自己心情轻松，信心十足时，那再大的违缘障碍，也不会使自己退失精进；而信心力量不足时，自己怯懦软弱，那么周围都是致命违缘，比如说性格软弱者，看到脚下泥泞的道路时，马上会觉得心里都要崩溃，无法迈步到达目的地。所以，从这个角度来说，外境对自己并没有什么阻碍、损害，而真正障碍自己的是内心怯懦，是自己对自己的能力没有信心。上师如意宝也如是说过：“不具足正知正念力，而且非常脆弱的人，经常觉得外面有强大的违缘。有些男众或女众，自己无有正知正念的生命，如死蛇一样，即使遇到的违缘只是弱小者，也无法对治，而使自己的戒律受到损害。”

怯懦舍精进，岂能除福贫？
自信复力行，障大也无碍。

如果怯懦无力而舍弃精进，那么我怎能解除福德的贫乏呢？倘若生起坚强的自信心，并努力修行，那么障缘再大也不会击倒我。

修行人如果懦弱胆怯，在做任何一件事时都会觉得自己不能胜任，以此而不能精进努力，陷入萎靡不振的状态，导致任何善法都无法圆满成就。现代世间很多心理学家对此也有一些认识，人们在办事时，关键要靠内心的精神力量，如果内心缺乏自信力，那么任何目标都

很难有成功的希望。比如说我们身体稍有不适时，如果怯弱，觉得自己不能再撑下去，那即使只是患了小感冒，也会趴在床上起不来，甚至连吃饭也成困难。如果自己一直陷入这种怯懦软弱的状态，也就没办法成就断恶修善、积累资粮的修行事业。作为凡夫，自己福德智慧本来就浅薄，如果不能精进修善，就会一直陷于福慧贫穷的状态。尤其是末法时代，众生福薄障深，如果不以大信心、大坚毅精进修善，轮回中困乏的痛苦则永无尽期。

因而每一个想得到解脱安乐的人，应该生起殊胜信心，坚毅地修持善法，以正知正念、不放逸、大慈大悲、菩提心等殊胜的善法去行持，如果能具足不移的信心，前进路上的障碍也就不会对自己构成损害。以前大德高僧们的修行经历，充分反映了这点，虽然外境上的违缘重重，然而在他们的坚定信心、智慧前，一切障碍都阻挡不住菩提道上前进的步伐。《大密方便经》中比喻说："修成密咒之人，纵遇五种困缚，也无有丝毫损害；同样，具足善巧方便与大悲空性藏之菩萨，障碍再大也于道心无害。"我们修行成功与否，主要看自心的力量，而不在乎外境如何，大家回忆一下前段时间学院遇到了违缘时，有些人怯弱胆小，马上被吓跑了，自己的闻思修行全部中断；而稍坚强一点的人，今天仍在这儿好好地闻思修行，在不断地增长功德。还有些人怕冷，缺乏过冬的燃料或因身体稍有病痛，马上就忙着要离开这儿，这也是不具足力慢的原因而导致。一个修行人如果不能加强自己的信心力量，为一时的小违缘所挫败，他的解脱成就不可能会自然从天上掉下来；而对那些坚强





的修行人来说，这些障碍对自己根本不会有多大影响。

故心应坚定，奋灭诸罪堕，
我若负罪堕，何能超三界？

所以我应该坚信自己能战胜所有的罪恶，如果我一再为罪恶所败，却想超越三界，那岂不是笑话吗？

如果内心坚强起来，即使是一般的凡夫，对外境的感受也会有很大改变，那些原先觉得无法逾越的困难，无法战胜的烦恼，随着内心自信力的增强，而变得容易克服。因此，修行人要战胜烦恼，消灭罪堕，必须先从内心发起坚定力慢，发起勇猛无畏的精进，《华严经》中说："若欲求除灭，无量诸过患，应当一切时，勇猛大精进。"自心有必胜一切烦恼罪过的勇猛信心，则能不退失精进修持，迅速战胜消灭一切烦恼罪过。麦彭仁波切说："魔王波旬每天都在朝众生放射贪嗔等五种毒箭。"如果我们的心脆弱不堪，没有披上坚固自信的盔甲，那就毫无战胜烦恼魔王的希望，而长久地为魔王所制，陷于三界之中无法出离。虽然经常发愿"烦恼无尽誓愿断，佛道无上誓愿成"等，而在实际行动中，却因缺乏自信力，常为一些小小的烦恼罪恶所挫败，这样的修行，想超离三界，也只是自己闭着眼说笑话而已！

大家应当深思：现在自己依止了殊胜的善知识，听受了许多法要，如果还不能制服烦恼，那又有什么指望证得超越三界的解脱果呢？我们应当以这些窍诀把自己武装起来，发起勇猛无畏战胜一切的大信心，精进修行，不捣毁魔王波旬的老窝，誓不罢休！如果能恒时如此，励力而行，三界烦恼牢笼定能指日可出。



吾当胜一切，不使惑胜我。
吾乃佛狮子，应持此自信。

我应当战胜一切烦恼罪恶，而不让任何烦恼击败。我是三界狮王本师释迦牟尼佛之子，应该坚持这种战胜一切的信心。

作为修行人，最主要的任务就是战胜烦恼，降伏烦恼。本师释迦牟尼佛给众生宣说了八万四千法门，其目的就是让众生依教奉行，去降伏以贪嗔痴为主的八万四千烦恼。在这八万四千种法门中，包括对治贪烦恼的二万一千种律藏，对治嗔烦恼的二万一千种经藏，对治痴烦恼的二万一千种论藏，以及平等对治一切烦恼的二万一千种密法。这些法门，都是让修行人循之实践修持，以善巧方便力去战胜烦恼，不受烦恼羁缚的法宝。因而作为已皈依三宝，对佛法经论作过闻思的佛弟子，有如此殊胜广大的正法武器为依靠，自己理当发起战胜一切烦恼的信心。

本师释迦牟尼佛是三界大狮王，威力无与伦比，而我们都是狮王的儿子，都是威力无比的狮子族类，以此也应充满降伏一切的信心。大家知道，狮子是兽中之王，其它一切野兽在其威势之下无有不低头屈服的，即使是小狮子，虽然它幼小，但也具足狮子种族的威严，其余的野兽也无不臣服于它。同样，人天导师佛陀具足无比的功德威力，如同狮王一般，威慑着三界所有的有情，而发过菩提心进入大乘法门的修行人，也就成为了佛陀之子，这一点在本论第三品中已有过阐述。大家既然作为佛子，当明白佛陀父亲的身份，佛陀是战胜了一切烦




恼魔军的大雄，是威震三界的大金刚王，作为这样无比尊严的世尊之子，我们也应具足不畏一切、战胜一切的自信，相信自己一定能像世尊那样去降伏所有的烦恼。自己对此应生起自豪、自信，时刻牢记自己是三界之中最尊贵最威严家族的成员，以此无比的力慢，一定能对治、消灭一切烦恼罪恶。

有许多修行人似乎对此毫无认识，有的人甚至认为自己什么都不行，以此而怯懦无力，不敢面对现实去克服烦恼。这实是毫无道理的懦弱！在世间，如果一个人的父亲是英雄，他却软弱无能，别人都会嘲笑：他不配做英雄父亲的儿子。同样，一个修行人如果怯懦无力，那他怎么算得上是大雄如来之子呢？俗话说："檀香树长芭蕉枝，如是父子实不称。"尊贵的檀香树根，如果长出毫无用处的芭蕉树枝，这是多么不相称啊；佛陀荡平降伏了八万四千魔军，而作为佛子的修行人，如果时常为烦恼所击败，所捆缚，那实在是羞愧之极！因而不甘受此奇耻大辱的修行人，理当认清自己的身份，以勇猛的气概去循佛陀先辈的足迹，战胜一切烦恼！

以慢而堕落，此惑非胜慢，
胜慢不随惑，此慢制惑慢。

导致堕落的慢心是烦恼，而非此处的胜慢，胜慢不属于烦恼所摄，而是制伏傲慢烦恼的殊胜自信心。

修行人应知道自己是高于一切的种族之子，应坚信自己有超胜一切的力量，对此有些人可能有疑问：这样岂不是一种傲慢心吗？以傲慢心去行事，所为的肯定是恶业，只会导致堕落轮回，那么在此为什么还要提倡这



种慢心呢？作者回答说：使人堕落的慢心，是烦恼所摄的傲慢，而此处的发心是胜慢，非烦恼所摄，二者表面上相似，而在本质上完全不同。

摧毁众生善根的慢心属于傲慢烦恼，它共分为七种，都是以执我之萨迦耶见为根，而蔑视他人，认为自己超胜他人，这种恶劣的分别念，能毁坏众生的善根，是五大根本烦恼之一。此处所言的力慢，不是烦恼所摄的慢心，而是一种胜慢——超胜烦恼的“慢心”，是一种发自智慧的力量。傲慢烦恼之根源是萨迦耶见，即贪执我和我所的邪见，它是无明的产物，凡夫颠倒执著有“我”，以“我”为中心而生起骄傲自大的邪念，认为“我如何了不起”，以此而覆蔽自己，障碍善法，这种傲慢应立即舍弃，否则就会为它制，无法解脱轮回。而此处所说的胜慢刚好与傲慢相反，它是由殊胜定解而生的信心，是摧毁萨迦耶见的智慧力量，虽然它也是一种认为自己超胜一切的心念，但它的基础是随顺于菩提的智慧，是随顺于“无我”的正见。这样的胜慢，不但不属于烦恼，反而是消灭烦恼的力量，修行人发起这种胜慢后，最终可以铲除包括傲慢在内的一切烦恼。所以我们对傲慢烦恼与胜慢之区别要清晰地认识，而作如法的取舍，防止自己的修行误入歧途。

因慢生傲者，将赴恶趣道，
人间欢宴失，为仆食人残。
蠢丑体虚弱，轻蔑处处逢。

从我慢烦恼而生出骄傲心的人，将会由此而造罪堕向恶趣。即使得到人身也会失去人间的种种欢乐，成为



食人残余的仆役；而且会生而愚笨、丑陋、身体虚弱无力，到任何地方都将受人轻视。

修行人如果生起殊胜的自信心，即能有力地对治懈怠，使自己勇于修习，迅速取证究竟解脱的大安乐果位。但是，如果不能详细辨别，如法取舍，而误入烦恼慢的圈套，那就会引生非常痛苦的果报。心相续中有了烦恼我慢的染污，自己就变成了毒器，即使装甘露，也变成了毒药；而且以贡高我慢的遮障，见不到别人的功德，也见不到自己的过失，以此而无法对上师三宝生起恭敬净信，也不会努力断己过，学习他人的善法长处等等，这就等于是让傲慢烦恼的石块，将自己的功德之源泉全给堵死了，而烦恼罪恶之流也就会乘虚而侵入自相续，导致后世无尽的恶趣剧苦。傲慢烦恼是一种比较难以察觉的烦恼，如果它有一个大脑袋大鼻子，也许人们都可以把它认出来，将它从自相续驱逐出境，但它却非常狡猾，经常躲在一些似是而非的功德荣誉光影之中，制造种种难以觉察到的过患。因此，稍有一些学问、地位、闻思功德的人，必须借用圣者言教、智慧的火眼金睛，照一照内心深处，才易于勘破傲慢烦恼怨敌的丑恶面目。要不然，有一些人总认为自己才华高、学识广，根基也是可以顿悟成佛的上上根，天天坐在经堂中想：“某某经论不是很究竟，其意义也容易理解；法师讲得不是那么妥当，某某道友讲得更差，都不如我的水平高……”这样胡思乱想，对佛法、对善知识一点信心也生不起来，最后慢心越来越厉害时，造的罪也就越来越大，导致后世堕入恶趣受无量的痛苦。而且这种人即使在后世得到

人身，他的福报也会极为浅薄，根本不会有什么人间的欢乐，成天非常痛苦。就像上师如意宝昨天所讲的那样：“我们道友之中各自的苦乐差异很大，有些人无论在什么时候，心中总是充满着欢乐，与所有的人都能和睦相处；但有些人今天很苦恼，明天也苦恼，恒时处于烦恼痛苦的折磨之中，这就是往昔傲慢自大而带来的恶果。”

傲慢的人总觉得自己高于他人，以此而招感在后世堕落为奴仆等身份低贱者，生活无法自立的恶果。世间奴仆的生活非常悲惨，这一点你们也许不太清楚，奴仆的生活完全受人支配指使，自己毫无自在，他们的吃穿等都得受管制。上次我去新加坡时，参观了一个专门培训女仆的地方，那里招收了许多印度的女孩，教导如何服侍别人之类的规范知识。我到那里时，她们的老师一声令下，她们便全部跑来，然后那位老师又让她们全部跪下，那时我心里想，她们因前世的傲慢业力，导致今生过这样可怜的生活……于是给她们念了释迦牟尼佛的名号与三皈依。大家都要想一想，自己在今生虽然有自在自主的生活，但是如果不制服傲慢烦恼，后世变成食人残余的奴仆，那时是否会觉得有些懊悔呢？

以傲慢烦恼罪业，人们会感受愚笨无智、相貌丑陋、身体虚弱无力的果报，而且经常会遭受别人的损害，无论到何处，人们都会蔑视他。如佛经中说：“以慢增上故，愚痴堕恶趣，无暇卑劣种，盲丑脆弱众。”傲慢的人其实都是愚痴者，而且越愚痴无知，就会越易于产生傲慢烦恼，以此而导致善根毁坏，恶业增加，不停地在恶趣中轮转。即使得到人身，也是转生于无有正法光明

之处，身为卑劣下贱种性或目盲貌丑、身体心志脆弱无力。《宝鬘论》中也说：“骄生卑种族。”这些教证都说明了骄傲烦恼所引生的恶果。

根霍仁波切在注疏中说：“傲慢者的等流果，会让他愚笨如老猪，丑陋如青蛙，体质虚弱多病痛，受人轻蔑如老狗。”我们如果现在对自己世出世间的学问智慧功德等经常生起傲慢，看不起别人，那么以后一定受到相应的果报，变得愚笨无知，不能分辨好坏善恶。而在实际上，我们现在的学问智慧世出世间的功德非常微少，没有什么可以骄傲之处，大家看看经论，大资粮道、加行道的菩萨有多大的功德，这些功德自己尚是遥不可及，那自己又为何骄矜自满呢？再从世间方面去看：财富、地位、名誉、相貌等等，这一切都是有漏法，而且很快就有可能失去，即使自己拥有这些，也毫无可依恃骄傲之处。更何况从大范围来看，就算你是人世间最富有的人，也许还比不上一条龙王；你是人中力气最大的人，也比不上一条猛兽；你是人中长相庄严无比者，也许还比不上某些大力鬼女，这些方面根本没有什么可骄傲的。如果在相貌、身体、力量、地位等等这些方面经常骄满自得，蔑视他人，后世也就无可避免地要招感恶果，使相貌丑陋、体弱多病，走到哪儿别人都会轻视你，讥笑你为“废物”等等，这是必然的因果规律。

作为修学大乘佛法的人，应平等地恭敬对待一切众生，自己要恒时住于低位，毫无骄慢地为他人服务，不管对方是何种身份，都应如是去恭敬。而不能对有权威者是一种态度，对一般人又是另一种态度，这种不公平

的心态，必须断除，要不然，自己极容易生起傲慢烦恼而造恶业。大家在这方面要经常省察自己的心态行为，特别是为常住发心担任一些执事的道友，更需要经常作这样的观察，尽力断除傲慢，不让它染污自己的相续与善行。

傲慢苦行者，倘入自信数，
堪怜宁过此？

因傲慢烦恼而不得不忍受种种苦害者，如果有人将这种发心也当作自信，哪还有比这更可怜的愚者呢？

如果以傲慢烦恼而修持种种善法，那就不得不忍受种种烦恼苦受，这种发心不能算是真正的自信心，这种行为也不是能粉碎一切烦恼怨敌的精进行为。如果有人愚昧无知，将这种傲慢当成了胜慢；将这种无尽痛苦之因与一切福乐之因相提并论，按他这种观点，则在世间应找不到上面所说的那些可怜人了。世人愚痴无知，经常毫无道理地生起贡高我慢，以此傲慢烦恼恶业，于恶趣中不停地轮回往返，受尽了痛苦煎熬，所以再没有比这种有傲慢的众生更可怜的人了。事实虽如此，有些愚痴者却将此无穷祸患之根的傲慢烦恼认成为福善安乐之源的胜慢，如果此二真能相同，那世间岂不是已经没有堪可怜悯的人。因为世人皆具傲慢这种根本烦恼，而你们认为它与胜慢一样，如果真的如此，那世人全都会成为具殊胜善法功德的士夫，我们也就根本没有什么必要发慈悲心去救度众生了。

由于有傲慢烦恼，在修行中便无法避免种种障碍苦害，这种忍苦毫无积极的意义，而只会为今生后世带来



无边的痛苦。如果有人不能分清这点，反而愚痴地将两种截然相反的心态混同起来，一边在往恶趣火坑里跳，一边还以为自己在往解脱彼岸靠近，那这种人是世间最值得悲愍的对象了。

为胜我慢敌，坚持自信心；
此乃胜利者，英豪自信士。
若复真实灭，暗延我慢敌，
定能成佛果，圆满众生愿。

为了调伏心中的傲慢烦恼，我应该坚持能灭除一切烦恼的自信心，这才是真正具有自信的勇士，超越世间的英雄和胜利者。如果能真正根除这种在意识深处潜藏蔓延的傲慢烦恼怨敌，定能成就无上佛果，圆满一切众生的愿望。

坚信自己能战胜一切烦恼，是断除傲慢等烦恼的有力助缘。如果在与烦恼作战的过程中，一直坚持这种信心，那么由此能产生巨大的功德，为降伏烦恼而奠定坚固的心理基础。有些人在二十一世纪第一天，到我面前发愿，发誓要在这一生精进不懈地断恶行善。这样做当然很好，真能从内心生起这种坚定的决心，并以战胜一切的自信去修持，你的人身便变成了真正的珍宝人身。在以后的修行过程中，如果能以闻思修行各种方便使这种决心与信心越来越增上，哪怕遇到最厉害的违缘，自信心也会如须弥山王一样毫不动摇：“啊，这只是成佛道路上一处必经之难关，是增上修行功德的最好助缘，我完全能战胜这一切！”在菩提道上能百折不挠、愈战愈勇猛的修行人，是真正的英雄和胜利者，是真正具有



自信的勇士。世间人所称的勇士、英雄与胜利者，在这种真正具有智慧、自信，能战胜自心烦恼怨敌修行人前面，也只不过是屠尸者而已！《法句经·千品》中："彼于战场上，虽胜百万人，未若克己者，战士之最上。"能克服自心烦恼怨敌的修行人，是无与伦比的出世英雄，世间所谓的勇士，哪怕是他能独挡百万敌人，也不能与之相比。

傲慢烦恼在相续中，是一种比较难以觉察的烦恼，其他如贪爱、嗔恨烦恼，当修行人稍作意内省自心时，便能清楚地觉察。而傲慢烦恼却不一样，它潜藏在人们的内心深处，而且还会借助种种功德幌子来遮掩自己："啊，我的闻思智慧真不错，在几百名道友中恐怕……"等等这类心念往往在某些名正言顺的功德背后，悄悄地蔓延滋长，如果不具足有力而警醒的内省正知力，要察觉它并非如觉察贪嗔心那么容易。能以殊胜智慧、信心，利用各种法门去顽强地与这种狡猾的敌人作战，最后彻底消灭它，根本烦恼怨敌也就少了一个，而且在此基础上其他烦恼也能很快战胜，迅速成就远离一切烦恼垢染的佛果。圆满证得了佛果即可如同摩尼宝一样，满足众生的一切无害心愿，这一点，在前面也有过论述。菩萨发起为了利他而求正等菩提的菩提心，于三大阿僧祇劫中精进修持，降伏烦恼，证得无上佛果后，无有任何勤作功用而能任运地饶益一切众生。

寅三、（惑慢）：

设处众烦恼，千般须忍耐，
如狮处狐群，不遭烦恼害。

如果不小心陷入贪嗔等烦恼之中，一定要千方百计地忍耐对治，应该像狮子处在狐狸等群兽中一样，平静镇定而不为任何烦恼所扰乱。

在修行中最大的违缘就是不能安忍烦恼，而时时为烦恼所损害。因此，必须对断除烦恼修自信，发起无所畏惧的大信心去对治烦恼，这样才能保证不为违缘障碍所扰乱。尤其是末法时代，环境十分恶浊，修行人对治力稍弱，周围的环境便会时时引生贪心、嗔心等等各种各样的烦恼。处于这样烦恼违缘炽盛的恶劣环境中，自己只有咬定牙根坚持，利用各种各样方便善巧与智慧来对治，要不然，稍有不慎，自己便会丧失修行解脱的机会，而彻底陷入轮回魔窟。

末法时代违缘对境严厉，这并不是说在每个修行人面前都会如此，而只是对怯弱者而言。在真正具足自信、毅力的修行人来说，烦恼违缘最多最大也不会阻碍修行，这就像狮子处于狐群之中一样，狐狸再多，对狮子也不会有任何阻碍和干扰。大家也许在动物世界的电视画面中见过狮子，这些兽中之王悠闲地躺在非洲草原上晒太阳时，狐狸、豺狼之类的小动物也会躲得远远的，不敢靠近；而当狮子站起身来，这些小野兽马上就会逃得无影无踪。真正具足智慧、信心的修行人，也就如同狮子一样，烦恼在他面前如同胆小的狐狸，这些烦恼狐群再多，对他也不会有任何损害。像漾塘活佛，在监狱中住了十一年，十一年中，他每天戴着口罩，默默地念着心咒，虽然周围都是监守迫害他的人，却无法扰乱他的向道之心。

堪布根霍仁波切在注疏中说："上等的修行人，不仅自心不为烦恼染污，对其他烦恼的众生，也能以方便调伏；中等者，自心能自主把握，不为外境染污；下等者，应远离不良的环境。"如果自心已为烦恼五欲染污者，可能是最下等的修行人吧。五欲六尘，对凡夫引诱力极大，然而，如果能透破表象看到它的真面目，看到这些只是眼前暂时的幻境，而解脱成就才是真正永恒的大安乐，那就不会为五欲所诱而生起烦恼。《百喻经》中有一个故事说，一对夫妇为了争一块烧饼，互不相让，最后决定两人谁先说话、谁先动，饼子就输给对方。两人不吃不喝，从早上一直盯着饼子，不说不动，僵持到黄昏，这时进来一个小偷，虽然夫妇两个都看见了，却害怕因说话而输掉饼子，结果让小偷将家中值钱之物全部搬走，最后妻子忍不住斥责丈夫，丈夫却高兴地跳起来，抓起烧饼说："我赢了！"他是赢到了饼子，付出的代价却是整个家产。一个人如果去以全部力量追求世间八法，也可能会得到一些蝇头小利，而他必然会为此无法解脱成就。如果自己的修行尚未稳固之前，我想大家最好不要离开上师，离开寂静的环境，自己尚如同兔子一样软弱无力，如果靠近烦恼狐群，那下场也就可想而知了。因此，大家在此要仔细权衡，在信心方面说，我们要看透烦恼的本质，对治烦恼时要生起如狮子处狐群的必胜信心，而在具体行持时，必须量自己的实力层层渐进，不要自不量力而贸然行事。

人逢大危难，先护其眼目；
如是虽临危，护心不随惑。




人们在遇到危险急难时，都会先护住自己的眼目；同样，即使一再遇到引生烦恼的危机，也应当保护自心不为烦恼所左右。

在日常中遇到危难险情时，人们都会习惯性地捂住双眼等脆弱的地方，不让这些要害部位受到损伤，尤其是眼睛，人们往往视为最珍贵的器官，平时最为爱护。对修行人来说，自己最珍贵最易受伤害的是自心，当遇到外境违缘时，也应先将心相续护住，不让它受损害、染污。心是万法的根本，如果不能护心，则不能保证任何善法的圆满，《金刚顶经》说："首先观自心，随后方行持。"许多高僧大德在修善法前，都要先忆持这个偈颂，护持自心不为烦恼所染污。

大家观察自心，在注意防护时，它也是很听话的。但在大多数时候，我们在道理上虽然也知道应该如何取舍、防护自心，但在无始习气的催动下，它会非常狂乱放逸，如果自己不能以有力的手段去调伏，它就会随顺烦恼习气，造很多恶业。平时遇到一般危险情况时，人们连想也不用想就会先保护自己的眼目；然而在修行遇到烦恼险情时，我们却不会这样去护持自心这个智慧功德眼目，其原因便是自己没有对护心生起认识与重视。

作为修行人，仅仅在口头上谈"护心不随惑"，这样无法起到作用。大家都知道，三乘戒律皆是护心的殊胜方便，如果能护持清净的戒律，自心则能远离一切染污、损害，在律藏中说："如同犛牛爱护尾，如是当护清净戒。"大家应当反复去串修，将守持净戒护持自心的善习串修到时刻不忘，如同不忘爱护身体肢分一样，

这样才有可能修习成就。

吾宁被烧杀，甚或断头颅，
然终不稍让，屈就烦恼贼。
一切时与处，不行无义事。

我宁愿忍受火烧、割杀，甚至于砍断头颅等折磨，但是无论如何我都不能退让屈就于烦恼怨敌；无论在任何时间、地点，都不能做不合乎正法的非理行为。

本颂在第四品中已有过详解，此处不再广解。作为修行人，如果要战胜烦恼过患怨敌，必须具备这样的决心与信心，否则，自己在无始轮回中串习起的烦恼恶习，很难以被降伏。无论何时何地，修行人必须秉持着这样的决心，不做出任何违背佛法的行为，在行住坐卧之间，自己做每一件事，都要以正法来衡量，如果对今生来世都没有利益，那这种无意义之事，希望大家最好不要去做。如果不能完全断除，最少也不要过于积极地去做，以免浪费自己的时间与精力。世间的人们往往在一些毫无积极意义的事情上，虚耗了宝贵人生，而一些没有明了出家修行目的的形象学佛者，也往往为众多的无义事，摧毁了自己修行解脱的机缘，陷于无暇之中。所以，作为一个求解脱的修行人，当恒时如是护持自心，远离无义之事。

关于此颂，印度一些论师认为是后人附加的，原文中本无此重复的偈颂；根索曲扎仁波切在注疏中也作此说；译者如石法师核对梵文原版，也发现梵文版中无有此颂。但藏传佛教中的诸大德如图美仁波切、贾操杰大师、堪布根霍等，他们对此颂都依文直解，与第四品中




所作的解释相似。

子三、（说喜助缘）：

如童逐戏乐，所为众善业，
心应极耽著，乐彼无餍足。

就像孩童一心一意快乐地游戏一样，我们的心应非常热衷于投入自己所修的种种善法，而且要乐于其事，永不满足。

我们在孩童时代，对游戏大都有很大的兴趣，只要有机会，一天从早到晚，都会在外面嬉戏玩耍，似乎永无疲厌之时。一群小孩在玩耍时，哪怕整天不休息、不吃饭，心里仍对游戏充满了欢喜，一心一意地将身心全部投入其中。对期待成办自他二利事业的修行人来说，自己要顺利地成就善法，也必须具足这种强烈欢喜心的助缘。这种欢喜心也是一种对善法的希求、执著，有些人不要认为对善法执著不好，对初业修行人来说，这种善法执著必不可少。如果对善法越来越欢喜、执著，则能越来越勤于善法，专注于善法，不会生起疲厌之心，修行过程中能保持这种欢喜心助缘，则能为自己自始至终地投入善法提供有力保障。有许多人在修某件善法时，开始时充满热情，到中间就渐渐松懈，最后索性放手不干了，这便是缺乏有力的欢喜心助缘而造成的不良后果。现在很多修行人都有这种毛病，修法时往往只能维持"三分钟的热情"，有些人修某个仪轨过了一两天，就会觉得没什么成就验相而生疲厌，马上就放弃。这类人必须增强自己对善法的欢喜心，在强有力的欢喜心助缘催动下，自己才能保持对修法的兴趣。而要生起欢喜

心，当然也要依靠深广的闻思，了解修习善法所得果的胜利等等，从各方面去下手，对善法的欢喜就一定会如孩童耽著游戏一样，永无疲厌。

贾操杰大师说："犹如孩童欲求戏乐之果，此菩提萨埵，为利他故，任作何事，闻思乃至修菩提心等事业，亦应如是耽著踊跃为之。"菩萨在修任何善法时，都应牢记自己要利益广大父母众生，假如能时刻想到自己的善行可以饶益众多亲人，那无论闻思修行，自己都会耽著踊跃，无有疲倦之时。上师如意宝也讲过："作为利益众生的大乘修行人来说，对自他都具有真实意义的善行，即是闻思修习正法。自己能认识到善法的重大意义，则会如同进饮食一样，每天不间断，将力量全部投入，勤奋不息。"我们都是发过菩提心誓言的修行人，但自己到底有没有时刻牢记誓言，想到闻思修习正法的巨大福德善果，而保持着如孩童耽著游戏的欢喜心呢？很少人能做到这一点吧。有些人在修行时，总是为了眼前暂时的功利，为暂时的目标而奋斗，这种人极易失去对善法的欢喜心与耐心。有些人上佛学院里苦读几年或到某处苦修几年，积累了一定的功德，如果得到名闻利养恭敬，他也就极为满足而裹足不前，失去了对闻思修习的欢喜心。这不是修行人应有的行为，萨迦班智达说："大海不厌河水多，国库不厌珠宝多。"作为大乘菩萨道的行人，当励力积集广大福慧资粮，永无厌足，才能像大海一样，饶益无有边际的众生。

很多人像风车一样，当上师或道友们催促时，自己才能将身心专注在善法方面，而且只能专注一两天，如

果没有人督促，马上就停了下来。完全依赖他人，而自己没有主动力量，这种恶习如果不改正，怎么能趋入菩提道的修习呢？大家仔细想想，自己作小孩时，为了那些无义的小快乐，曾那么专注欢喜于游戏，甚至于不分昼夜地身心投入，现在为了自他究竟的大安乐，自己又为何不如是去全部身心地投入善法，永不满足呢？

世人勤求乐，成否犹未定，
二利能得乐，不行乐何有？

世人为了追求身心的快乐而努力，却不一定能因此而获得快乐，自利利他之事一定能带来安乐，但是知而不行怎能获得安乐呢？

世人为了得到吃喝等身心快乐，而日夜忙碌操劳，勤奋不息，如藏族的民谚说："天上的星星当帽子，地上的白霜当鞋子。"意思是指人们劳作早出晚归，特别辛苦。但人们这样辛勤地劳作，能否因之而享受一些小安乐呢？实际情况却是成功者少，失意者多。这个过程就像农民在春天播下种子，而盼望秋天得到果实一样，中间往往因洪水、旱灾、冰雹、虫灾、风灾、瘟病等等种种灾难，让收获的希望落空。更为可悲的是，有些人成天痴心妄想，追求那些无法得到的东西，将宝贵人生虚耗在这些空想之中。佛经中有一个故事，说以前在古印度的乡下，有一个青年男子，他在乡下到处寻找，也找不到中意的对象，为此而非常苦恼。有次他到城里去游玩，在路过王宫时见到了公主，公主的美貌使他神魂颠倒，日思夜想，以至陷入了迷乱之中，白天见到墙上的壁画时，他觉得这是公主在说话；晚上的梦境中，也

一直梦着自己与公主一起享受幸福的生活。后来周围的人发现这位可怜的年轻人，患上了这种毫无希望的“单相思病”，于是好心地劝告他：“你不要这样胡思乱想，给自己增添痛苦，一个平民怎有可能娶上公主呢？”那位年轻人从幻想中清醒过来，他想：“我既然得不到公主，那活在人间又有什么意义呢？”伤心绝望之下，他便变得疯疯癫癫，神经彻底崩溃了。他的亲人为此很伤心，便给他打妄语：“我们专门向国王和公主禀告了你的想法，公主现在答应了，可以嫁给你，但是她还要学习，需要再等一段时间……”那位年轻人听后，病情一下子就减轻了，这样一天又一天，一年又一年，在永无实现之日的空想中等待着。佛陀说世间人们也如同这位年轻人一样，对一些得不到的东西拼命追求，充满着向往，自己的人生虚耗在这些幻想上又有什么意义呢？很可惜，世人大多数都无法回忆前世，如果能回忆起前世，就会发现自己在不断地投生过程中，特别是投生为人的过程中，往往都是为了那些永无满足的贪欲，永无止结的业缘等等，为了这些毫无意义的世俗目标而一世世地轮转在苦海之中，纵然多世辛勤不息地追逐，而成功的希望却是微乎其微啊！

而从出世道来说，我们学佛，为成就二利事业而奋斗，却与世俗截然不同。一个人发心学佛，依教奉行断除恶业，自利利他的善行，必然会得到安乐，必然会成就所愿。这一方面有如来真实语的证明，另一方面也有无数前人的实践证明。《法华经》中说：“若有闻法者，无一不成佛。”只要与佛结上缘，无有不成佛者；历史

上无数修行人以短暂的生命投入二利事业，他们最终以无比的大自在、大安乐，证明了二利事业的无比安乐果。芸芸世人都在追逐安乐，而真正得到安乐者又有谁呢？人世间曾有那么几个威势赫赫的君王，建立过统一天下的大事业，然而他们并不快乐，也不自在，而我们只要付出有限的勤劳，去修持二利事业，就可得到远远超过他们的安乐，那为什么不精进努力呢？

我们都知道了这些道理，但是不去脚踏实地付诸实际行动，安乐也不会自动地降临，就像一大盆美味的水果摆在面前，自己如果不动手去取食，那也不可能品尝到美味。安乐的解脱果来源于自己的精进修持，这一点并不需要多言，诸位如果真正想永享出世的自在安乐，唯有精进不息！

如嗜刃上蜜，贪欲无餍足；
感乐寂灭果，求彼何需足？

世人贪求五欲如同贪食剑刃上的蜜汁一样，永无餍足之时；对能招感寂静涅槃果报的善业，我当孜孜勤求，为何要对它们生起满足的感受呢？

世人贪求五欲享受，如同舔食宝剑锋刃上所沾的蜜汁一样，所尝食的甜味甚少，而付出的代价非常可怕。宝剑的锋刃不同于一般刀刃，它有特别的锋芒，其余物体一接近它就要被割裂。如果有人去舔食宝剑锋刃上的蜜，舌头刚一接触，也许已经尝到了蜜汁的甜味，也许还没尝到，锋刃就已经将舌头割断了；世人不顾一切去追求五欲享受也是如此，贪欲满足所带来的快乐渺小而短暂，而为此却要付出长久剧烈的恶道痛苦。比如说人





们为了满足口腹之欲而杀害其它动物，每杀一众生，他必须为此付出五百生被他人所杀的惨痛代价。虽然如此，世人却永无餍足，从来不对追逐短暂些微欲乐等这些毫无意义的行为感到疲厌，而我们对追求清净圆满的大安乐佛果，又有什么理由感到满足厌倦呢？博朵瓦格西说："贪执世间欲乐没有满足的人，始终无法从轮回痛苦中得到解脱。"世人陷在这样的痛苦之中，也不会放弃他们的追逐，也不会感到疲厌满足，而修行人以二利善行，不断地感受着人天安乐，直至究竟的成佛大安乐，对这种无比的善法，为什么要生起疲厌、满足感呢？《佛子行三十七颂》中说："三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法，了知恒时无变法，希求解脱佛子行。"三有安乐是须臾即坏灭的有漏法，解脱安乐是无有生灭恒时的大安乐；世人为了得到三有的安乐，多生累劫地奋斗拼搏，付出了惨重代价，却无有丝毫厌倦满足之心，而智者为了无转的解脱大安乐，对二利善法之道当发起勇猛的欢喜希求心，一往直前而永不满足。

为成所求善，欢喜而趣行；
犹如日中象，遇池疾奔入。

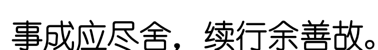
为了圆满成办心中所求的善法，应当以欢喜心而踊跃投入二利善行；就像日中酷热难当的大象，遇到清凉的水池时欣喜奔入。

大乘修行人都有圆满二利事业的伟大目标，为了这种究竟安乐的善果，应当以无比的大欢喜心去趣入菩萨行。而要生起大欢喜心，需要深广的闻思佛法，对解脱道的胜利与佛法的殊胜生起定解信心。真正能了解三宝

的殊胜功德，解脱的究竟安乐等等，自己一定会始终对善法充满欢喜心，毫无餍足地勤奋修学。如果一点也没有了解这些，那么在修习善法时，要生起欢喜心恐怕是有些勉强。我经常想：世间最可怜的就是愚昧无知者，最幸福的就是有智慧的人。如果没有明辨是非、如法取舍的智慧，又不知求学，世人将永远陷在苦海中，无有出离之时，这是最堪怜愍的众生。要成为有智慧的人，最好的途径莫过于修学佛法，因为佛法是三界最究竟的智者——本师释迦牟尼佛，从其智慧大海中所流露出的甘露，我们哪怕仅仅取受少许，也可疗除愚痴恶疾，变得心智清明。众生陷入生死旷野为烦恼毒火所灼烧，而佛法如同清凉无比甘露大海，有缘见到这个功德大海的众生，当以无比的欢喜，刻不容缓地趣入其中，安享清凉妙乐。这个过程如同热带的大象，为中午的酷日曝晒而酷热难当，那时如果见到了水池，大象一定会欣喜地跳进去，一点也不会分心管其他的事情。现在由寂天菩萨的教导、上师如意宝的恩赐，我们也遇到了无比安乐的清凉甘露宝池，在烦恼毒火炎炎的轮回中，自己已饱受煎烧痛苦，身心伤痕累累，这种时候，还有什么理由不生起欢喜，心无旁骛地勇猛直入佛法宝池服取甘露呢？这是千百万劫才得一遇的福缘，而且是藉之可以永享无比安乐的机缘，这样重要的关键时刻，千万不要再拖延耽误了，每一个人都应以无比的欣喜之心去奋力精进，把握今生而彻底扭转命运。

子四、（说舍助缘）：

身心俱疲时，暂舍为久继。



事成应尽舍，续行余善故。

当身心都疲乏时，为了持之以恒，应该暂时把事情搁置下来休息。如果事情完成了，就该毫不眷恋地放下，以便再继续修习其余的善法。

在修持善法时，如念诵、观修本尊、造佛塔、佛像等等，不管修何种善法，正在行持时，必须一心一意，专心致志地去完成这件事。在这个过程中，有时由于自己的心力、体力有限，无法将善法一气呵成地全部完成，而在中间感到疲乏、烦躁、忧愁等，在这种情形下，如果强撑着继续下去，事情的成功率可能会很低，也可能无法圆满。因此应暂时把事情放下来，自己作一番调整，使疲乏消除，力量恢复。对于修持较大的善法来说，这种放舍是必需的助缘。

有些人可能会有疑问：前面不是说，修持善法一旦开始了，就不能中途放弃，而现在又说中间可以作调节休息，这样岂不是与前面的要求相违吗？其实，这个过失是不会有的。此处所说的暂时放舍，是指在修法中身心疲乏、力量不济时，自己主动作的调整，是为了保证完成善法而作暂时调节，其发心不是舍弃善法，而是为保质保量完成善法。我们当中一部分人可能经常有这方面的体验，特别是一些人刚来学院时，第一次听闻到殊胜的佛法，因而修行特别精进，白天、晚上都安排得很紧张，结果弄得身心疲倦不堪，有的甚至一下子就病倒了，产生了很多障碍。这种情况下如果暂时放松，作养精蓄锐的调整，自己经过一段时间的调节后，再去全力投入闻思修习，则效果明显地提高。这种中间的暂时放舍，会使事情完成得更圆满，因此，我们应合理地运用这种方法，在修行中做到张弛有度，使力量如海潮一般，一波接一波地恒久持续，不要在事情的中途就竭尽全部潜力，而使事情半途即告失败。

在某件善法大功告成，完全圆满后，同样也要运用放舍的方法，将事情搁置下来，以便轻装上阵，去继续修习其余的善行。比如说我们修大幻化网坛城上的佛堂，已经在一年时间中进行了努力，现在已经排除万难，全部工程都竣工了，这时候，便需要将它放舍。要不然成天挂念着它，其他什么事都进行不了，也就对我们的进一步修行造成了障碍。大家要注意，此处是说在某件事情圆满成办后才进行放舍，而不是在自己认为进行得差不多了，不想再干某件事就可放舍，比如说我们修上师瑜伽，按常规诵修莲师心咒一千万遍，数量圆满后，是否便算大功告成，可以将观修仪轨放舍了呢？此处大家应仔细分析，切不可随意行事，一千万遍心咒只是一个通常的规定，而对具体的某位修行人来说，应从修法验相、证量上而定，不能轻率地放舍。

此处所阐述的两种放舍，需要全面理解。第一种放舍是在某件善法的行持中间，为恢复力量圆满完成善法而作的暂时放舍调节；第二种放舍是在某件善法圆满成功后，为了继续行持其他善法，而将已成功的善法次第放置一旁，不再让它分散牵制自己的力量。它的目的是为了进一步去修持，有些人不要只看到前面“事成应尽舍”那一句，以此为借口而躺在某些小功德的台阶上偷懒，不去向更高更多的善法行进。放舍力是巧妙合理增

上自己精进修行的力量，而非愚者偷懒的工具。

癸二、（出二力）分二：子一、实行力；子二、控制力。

增上精进的四个助缘已阐述完毕，现在是讲述增上精进的两种力。增上精进的修行中必须善巧地运用这两种力——实行力、控制力。实行力指实际修行中应持的正念力，是一种谨慎不放逸而增上精进的力量；控制力指自主的控制身心，使自己能遵循正道，身心振奋轻安而行的力量。

子一、（实行力）：

沙场老兵将，遇敌避锋向；
如是回惑刃，巧缚烦恼敌。

好比沙场上身经百战的老战士，遇到敌人攻击时，能巧避锋芒而战胜对方；和烦恼作战时也应如此，先避开烦恼锋刃不为所伤，而后巧妙地对治、消灭烦恼。

在古代战场上，那些战斗经验丰富、精于格斗武技的老战士，在与敌方兵将短兵相接时，他们会娴熟地运用经验技术，灵巧地避开敌人挥砍过来的兵刃，保护好自己而同时又能施展武艺，将对方彻底摧毁、降伏。对这些身经百战的勇士来说，虽然面对气势汹汹的敌军，面对刀山剑林，他们却能从容不迫地拼杀，毫不慌乱，一边闪避，一边进攻，游刃于刀光剑影之中，挥洒自如地将敌人击败。以前炉霍有两位修行人，名叫各土和达热，他们在年轻时曾一起结伴步行去石渠求学。当时各土有一尊很珍贵的本师释迦牟尼佛铜像，一路上只要有机会，就要拿出来瞻仰一番；而达热在家时当过兵，世



事阅历颇为丰富，便劝道友注意安全，但各土毫不在乎。一路上风餐露宿，有一天两人在一处树林中放下行李休息，生火做饭时，各土又拿出了佛像供在他们的营地。这时突然闯过来两个“绿林好汉”，其中一个手中还提有火枪，两个“绿林人物”一看到那尊珍贵的佛像，二话没说拿起就走。两位修行人可不甘心，立刻去将两位强人扭住，达热格斗技术非常高，他追上了那位手持火枪的强盗，当强盗挥枪砸过来的时候，他顺势闪避倒地，他的道友见到这幕情形，以为他被击倒了，急得在一旁高声喊起来：“啊！救命呀……”而此时倒地避过了锋芒的达热却从地上一跃而起，将强盗的枪干净利落地抢了过来，并吓唬那两位强盗说：“我在家时很会玩枪，但现在不知怎么样了，你们看那块牛粪！”他瞄准远处的一小块牛粪团放了一枪，很准确地击碎了牛粪。两个强盗吓得直求饶，并老老实实地将两位修行人的行李背上，两位行者持着火枪走在他们的后面，一直到色西寺寺院门口，才把枪还给了他们，讲了一些开示，两位强盗以此而心服口服诚心悔过。大家看，善于避敌锋芒的人，即使赤手空拳也能降伏强敌。

同样，我们在与烦恼作战时，也应努力学习掌握技巧，如同老战士一样，善巧而灵活地保护自己，击败烦恼敌人。烦恼在进攻之前，一定会有它的踪迹可寻，只要有足够的警醒，有正知正念，就可以及时发现烦恼的偷袭，自己可预先设防，避开烦恼的锋芒。比如说嗔恨烦恼，它要摧毁我们，必定会借助某种生嗔境的武器来进攻，此时要认清诱发自己生嗔恼的对境是嗔恨敌人的





武器，首先避开这种对境，然后再运用本论安忍品中所介绍的各种智慧利刃，斩断嗔恨敌人的头颅，消灭烦恼怨敌。佛教史上众多的高僧大德，他们与烦恼魔军多次奋战过，都是勇猛善战的勇士，后学者如果参阅他们的经验，虽然有多种，但总结起来，也就是这两条：巧避锋芒，智摧烦恼。

战阵失利剑，惧杀疾拾取；
如是若失念，畏狱速提起。

在战场上失落了手中利剑的战士，都会害怕被杀而立刻拾起剑来；同样，如果忘失了对抗烦恼、精进修行的正念之剑，应该想到地狱的恐怖而迅速提起正念。

在作者生活的那个时代（大约公元七世纪——八世纪），古印度及全世界各地都差不多，在战场上使用的大都是刀剑之类冷兵器。那时人们使用刀剑相互冲杀拼搏，如果在拼斗得难分难解时，有人手中的宝剑忽然握持不住而落地，那么可以想象，没有了兵器的人在刀光闪闪的战场上会有什么下场。俗话说："勇士的拳头也抵不住一般人的刀剑。"一个最有勇力的战士，如果手无寸铁，很难战胜手持刀枪的敌军，因此手中失落了武器的战士，他会尽自己最敏捷的手段去拾取武器。否则手中失去了兵器，敌人冲杀过来，自己只有死路一条了。这一点我们去设身处地观想一下，就可以领会到面对强敌而自己失去了武器的危险；同样，修行人要时时刻刻与烦恼怨敌作战，杀出三界重围，在平时，贪嗔烦恼怨敌时刻都在身边伺机进攻，想夺走我们解脱善根之性命。在这种四面凶敌的包围之中，如果失去了对抗烦恼敌人最根本

的武器——正知正念，那自己也就免不了烦恼怨敌的残害，不但要失去即生的修行解脱安乐，来世也要堕入地狱恶趣受痛苦。大家可以看到周围的一些人，以前他们也在修学佛法，志求出离烦恼怨敌的重围，然而因一时不慎，失落了正知正念的宝剑，他们的解脱生命便在刹那之间让烦恼敌人夺走了。各自省察自己，看看自己是否随时都紧握着正念之剑呢？这一点，很多人都要认清自己做得很不够。我们没有完全认识失去正知正念的可怕后果，因而经常放逸，将正知正念之剑搁置一旁，这时如果烦恼怨敌乘机猛攻，自己的下场也就不堪想象了。失去了正知正念的修行人，就如同前面所说的死蛇一样，毫无抵抗能力，小小的违缘敌害也会将他摧毁。

作为一个修行人，应随时随地紧握着正知正念武器，如果不慎失落了，内心要及时想到为烦恼敌掷入地狱受苦的恐怖下场，以此而尽快提起正念，始终处于警醒的状态，不让烦恼怨敌有可乘之机。

循血急流动，箭毒速遍身；
如是惑得便，罪恶尽覆心。

就像为毒箭所伤者，箭毒随着血液循环很快就会漫及全身；同样如果烦恼逮到了机会，罪恶染污就会立刻遍覆自心。

在古代的战争中，人们往往在箭头涂上毒药，敌方中箭后，不管他有多么健壮勇悍，箭毒会立刻顺着血液循环遍及全身，让他丧失生命。即使是很小的箭伤，但只要触及血管，如果在尽快的时间不妥善地处理，可怕的后果就无法避免。在这种情况下人们也就如同为毒蛇





所咬一样，为了活命，毫不犹豫地将伤口附近的皮肉割除，不让毒液流向其他地方。假如我们为毒箭所伤，而自己也明白这是毒箭，那时候肯定会焦急万分，一秒钟也不会迟缓地采取果断手段，将伤口作妥善处理；同样的道理，如果烦恼抓住我们失去正念的机会，中伤了自心，烦恼毒素马上便会扩散，使自己生起贪心、嗔心、嫉妒、傲慢等等烦恼苦受，在刚开始时，也许比较隐秘，但如果不加以有效地对治，烦恼毒素便会渐渐扩散遍覆自心。

贾操杰大师在《入行论广释》中说："如毒箭所中，依一毛孔所出之血，其毒能遍及全身。失坏正知等烦恼，若得暇隙，嗔等罪恶速疾遍布其心，亦犹如是，故纤毫烦恼亦应遮止。"烦恼虽然微小，如同小小的箭伤，但它的毒害却是非常严重。如果不细心省察，及时察觉自心为烦恼所创的细微伤口，贪、嗔、痴三毒便会蔓延开来，将解脱善根的生命毒害至死。因此我们应时刻警惕，及时察觉到烦恼毒箭的创伤，如果不愿意让自己的福德智慧生命毁于一旦，也不愿意在后世堕入地狱，那么在发现自己为魔王波旬放出的贪嗔毒箭中伤之际，便要刻不容缓地采取果断的手段，直接采用割除疗法，彻断烦恼毒素扩散的危险。图美仁波切说："烦恼串习难对治，执持正知正念剑，贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。"烦恼初生之际，即应连根铲除，要不然毒素蔓延串习，那时再去疗治已回天乏术了！麦彭仁波切说过："烦恼如同盗贼，如果能及早认出它的身份，它也就无机可乘了。"我们在平时，应当反复闻思这方面的教言，对烦

恼的种种面目与危害性，要清楚而全面地了解。如果能做到如此，则在烦恼初发之际，就清醒地认识到这是烦恼毒敌的伤害，它给自己今生后世造成的危害，将远远超过自身中毒箭的苦果，以此而能奋力迅猛地用正念之剑彻断毒源。

如人剑逼身，行持满钵油，
惧溢虑遭杀；护戒当如是。

好比有人为剑所逼，捧着注满油的钵行进，如果油溢了出来，他立刻就会血溅当场，这时，捧钵者一定全神贯注地捧钵而行；同样，持戒者也应如此谨慎专注地护心。

我们与烦恼作战，精进修持菩萨行的时候，一定要护持自己的正知正念，小心谨慎地行事，如果让外境的色声香味等分散心神，就会顿然丧失解脱的福德慧命。所以，持戒护心应当如同公案中的犯人，持注满油的钵绕行一样，小心翼翼，丝毫不分散心神。

持油钵绕行的故事发生在佛出世的年代，当时印度有位猛光国王，他以前非常凶暴，杀害过许多人，后来他对佛教僧团生起了信心，皈依了佛门。有一次他迎请迦旃延尊者为主的五百名比丘到王宫受供，供养时，猛光王在宫内举行了盛会，载歌载舞，乐声喧天，供养圆满后，国王问迦旃延尊者："今天迎请供养时的歌舞等欲妙，尊者觉得如何？"尊者向来持戒非常严谨，他到王宫时，紧摄六根，自心毫无放逸，丝毫没有散乱于这些繁杂的外境，因此尊者告诉国王："我没有听见也没有看见什么。"国王听后不太高兴，认为这不可能是事

实，尊者觉察到了国王的疑心，对国王说："确实是这样的，国王，我特别害怕堕落轮回之苦，以此而时刻紧摄六根，不敢有丝毫放逸散乱，外面的一切，我根本无心去觉察啊！"国王仍是不信，于是尊者吩咐国王从牢狱中带来一名死刑犯，命令犯人手持盛满油的钵绕宫而行，如果洒出一滴油便要当场处死，同时在沿路准备了很多歌舞。犯人捧着油钵在手持利剑的武士押解下，小心翼翼地绕宫步行了一周，果然滴油未洒。国王问他："你在路上所见的歌舞如何？"犯人回答说："国王，我根本没有感觉到什么歌舞，因为我害怕油洒出来被杀死，所以全部的心意专注于油钵，丝毫不敢分心。"这时候，国王才相信了尊者的话。而迦旃延尊者又告诉说："这个犯人在绕行中如果让油洒出来，便要失去今世的生命；而我们在出家守戒过程中，如果失去了正知正念，破了戒律，那生生世世中都要为此而受害失去生命。犯人为了今世的一条生命，也能如是小心翼翼，不敢放逸；为了多生累劫的生命，我又为何不能如是呢？"在《修行地道经·劝意品》中也有类似的公案，说国王欲选择一位辅臣，其检验为持一盛满油之钵绕京城步行二十里，若堕油一滴，即当场杀死，若能做到不堕油一滴，即封为大臣。有一应试者专注一趣，一路上虽遇许多嘈乱动人的外境，然毫不动心，终于成功。

在守持戒律护持自心时，也应当如此，要时时刻刻想到轮回的痛苦，而警告自己，如果不谨慎小心，就要触犯戒律，让烦恼毒液染污自心，生生世世于地狱中得不到解脱。害怕堕落受苦而谨慎持戒，这一点对于修行

人来说，极为重要，藏传佛教中的许多大德把这句话铭刻在心，不时用以警诫自己。我们欲想解脱成就，也当反复思维此偈，将此作为自己的座右铭，真能做到持戒护心如护命，则离解脱也会不太远。

复如蛇入怀，疾起速抖落，
如是眠懈至，警醒速消除。

又如毒蛇入怀时，人们会立刻起来将它抖落；同样，当我们察觉到睡意和懈怠生起的时候，就应立即惊醒过来把它们消除。

在修行过程中，如果发现自己生起的懈怠、睡意，应毫无迟缓地消除，如同人们抖落爬进怀里的毒蛇一样，果断而迅速，一刹那也不能迟疑。热带地区的人们在野外活动时，很容易遇到毒蛇，有时刚刚坐在草地上休息一会儿，也许怀里马上会爬上一条毒蛇。当见到吐着火红的毒舌、露着毒牙的毒蛇时，当事者肯定就会如同触火一般，直跳起来，以最快的动作将毒蛇抖搂出去，以防自己为毒蛇所咬而丧命。同样的道理，修行人在平时，懈怠睡眠等烦恼毒蛇也会不时地爬进自相续的怀里，这时候如果不立刻惊醒起来，以最敏捷的手段消除这些烦恼，便免不了为懒惰烦恼毒蛇所咬而中毒，到时烦恼毒液流遍全身，自己的功德慧命便一命呜呼！

精进是福德智慧两种资粮之因，如果让懒惰烦恼所制，则精进无法生起，所以懒惰是修行人的大敌。《正法念处经》中说："诸烦恼之唯一因，唯是懈怠余何有？何人一有懈怠心，一切善法皆归尽。"大家比较一下周围的修行人，有些人一天中上课闻思、念心咒、给常住

发心做事务等等，这些善法有人在几天之中都做不完，同样的人，为什么修善差别这么大呢？这就是精进与懒惰所致。也许有些人开始时并不是那么懈怠，但没有防微杜渐，原先在发现自己有懈怠、睡懒觉等烦恼萌芽时，没有像抖落入怀的毒蛇一样去迅速消除，以致中毒日深，渐渐变得什么也不想干。有的人耽著世间八法，而懒于修习正法，这类人当认真想想自己这样懈怠下去的后果，阿底峡尊者说过：“最善妙的精进即是舍弃琐事。”修行人只要能舍弃琐事，一心一意专注于法，所有的善法都可以成功。龙树菩萨在《大智度论》中也说过：“人有不惜身，智慧心决定，如是行精进，一切事无难。”

每逢误犯过，皆当深自责，
屡思吾今后，终不犯此过。

每次遇到疏忽而犯过错时，都应当深刻地自责，然后再三提醒自己：以后一定不犯这种错误。

在修行过程中，由于恶习及外境恶缘的影响，一般的凡夫修行人很难避免犯错误。有时偶尔失坏正知正念，烦恼怨敌便会趁机作乱，催动自己犯过错，这种时候，自己要作深刻的反省，严厉呵责自己的恶业习气。在这方面，我们要诚心学习以前那些噶当派的格西们，他们在每一次发现自己的过错后，是如何深刻检讨，呵责自己的。这些大德们都是这样严厉要求自己，而作为末法时代的修行人，如果不能严厉地对治错误，改正习气，修行恐怕毫无成功的希望。因此，大家在平时要时时内省自心，防止犯错误，一旦犯下了过错，对自己不

能有丝毫的放纵宽容，而应深刻、严厉地作自我检讨、呵责。比如说，有时自己不慎生起了嗔心，在察觉后马上要斥责自己：“你这个坏人，在寂静处听受这么多大乘佛法，在上师三宝面前发了这么多次誓愿，现在还要生嗔心、造恶业，难道你想堕地狱吗？”历史上的高僧大德在这方面给我们留下了许多榜样，像阿底峡尊者，时刻观察身心言行，一旦发现有过错，马上便要修曼茶供作忏悔；有的大德发现自己犯有过错后，便禁食、禁语、礼拜等等，有许多严厉的自责方法，这些也是每个修行人必须学习的方便法。

如果一个人能发现自己的错误，并能感到惭愧而自责，这种人才是真正的修行人，能踏踏实实地将习气过错一次次作改正、消除，自己的习气恶业最重，也能渐渐减轻，变成一名优秀的修行人。

在自我察过改习的过程中，自己再三思维发誓：“不再犯这种过失。”也是必须而且有力地消去习气过失的方便法。如果能在上师三宝前从内心深处对自己的过错生起悔过，并发誓不再重犯，以此有力的誓愿力，一定会得到上师三宝的加持，增强自己忏除恶业习气的力量。

故于一切时，精勤修正念，
依此求明师，圆成正道业。

总之在任何时候，都要精勤修持正念，以防罪过发生。并且以这样的心态向善知识求学，完成菩提正道的修行。

前面已经讲了不放逸护持正念的功德，放逸的过



失，还有犯戒之后如何忏悔等等，这些都是具体实行精进的方便。总的来说，在一切时处，无论行住坐卧，修行人都应精勤地护持正念，一方面使自相续与善法相应，一方面清净无始以来的恶业习气。如何护持正知正念，在本论第五品中已作过详细的介绍，已背诵了颂文的人对此应有较清楚的印象。

对修行人来说，时刻精勤修行正知正念，护持自相续是自己最主要的任务，也是断除过失、增长功德必需的修行，阿底峡尊者说：“修行人当日夜不放逸，以正知正念观察自相续。”但是众生于无始轮回中，一直串习着散乱的习惯，要做到恒时不放逸护持正知正念，必须依赖善知识的引导、加持。因而欲求解脱者，必须要如法地依止善知识，求得修持不放逸正知正念的教言，然后依教奉行、精勤修持。根索仁波切在注疏中说：“如果上师善知识不在面前，那自己应当恒时遵照他们所传的教言而观修自心。以善知识的教言去衡量自心，检验出自己的习气毛病而切实改正，应如是精勤自我警策。”在座诸人现在都有不断闻思正法的机会，以后没有了这种机会，就要依靠种种法本，依靠现在整理下来的笔记，忆念上师教言，经常去以这些对照、警策自己，如果保持不退的信心，实际上与现在亲自依止上师听法没有很大区别。自己长久地依止这些殊胜善知识、善教言，恒久串习自心，就一定能圆满成就道业。

大乘修行人的道业，也就是为利众生而求证菩提的成佛大业。《学集论》中说：“一切行为皆从菩提心出发。”其意指菩萨的一切作为都应随顺菩提心，不应有

任何自私自利的行为，这是大乘行人最基本的行为准则。我想作为凡夫人，无法完全做到如此，但最少也要经常去以此要求自己，不要与此相差太远。我们首先要使自己变成一个诚实直心的人，不能口里说要利益他人，而心里却怀着自私自利的念头，这种狡诈会染污自相续，让你变成世俗人中的卑劣者。

关于依止上师，律藏中说必须要依止十年时间以上。有些人依止上师，刚刚听闻了一些教言，马上就离开，这种做法无论从哪方面说，都与正法有相违背之处。大家看历史上那些大成就者，都曾长久地依止过善知识，他们在具足法相的善知识前经长久熏习，相续中才生起了如同善知识一般的功德。并不是今天投师，明天求得教言，后天就要离开，一个人不改变这种轻浮草率的做法，不可能会有成就。

子二、（控制力）：

控制力即是在行持善法前，调整控制自己，使身心进入最佳修行状态的力量。我们做任何善事前，不管闻思、闭关、绕塔等，在行动之前应忆念有关不放逸的教言，以正知正念观察身口意三门，使自己能如理如法、充满欢喜地趋入善法。自心调整到这种状态，能充满欢喜，精神振奋，在修行过程中则能顺利而有力地进行。

为令堪众善，应于行事前，
忆教不放逸，振奋欢喜行。

为了有能力堪任种种善行，应该在行事之前，忆念有关教言而谨慎不放逸，努力振作精神，欢喜愉悦地去进入行动。





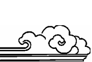


事前忆念有关教言，振奋身心的加行非常重要，世人也常说“三思而后行”、“磨刀不误砍柴工。”若能事前做好充分的准备工作，如在心中先忆念本论第四品中有关不放逸的教言，生起谨慎、坚毅的决心与必胜的信心，使身心振奋有力，然后去行持善法，则能做到事半功倍，迅速圆满善法。相反，如果不做这样的加行，不忆念任何教言，而懒洋洋随意去做某件事，也许事情刚开始，就遇到了阻碍。那时自己虽然想继续下去，但身体不听使唤，相续中放弃退怯的念头也会如同阴影一般，不时来遮掩自心，最后也就不得不放弃了。大家从往昔的做事经验中，对此应有过体验吧。往昔高僧大德在这些方面，也留有不少教言，他们在作某件事、修持任何善法前，比如说要修九十天“般舟三昧”，在此之前，自己必定会阅读思维有关的教言与以前大德们的苦行传记，以策励自己的决心、信心与欢喜心，经反复思维、观修，使身心振奋有力，然后在正行修习中能始终不退。有些人在做事前，缺乏这种加行，自己的控制力不够，往往事至中途就打退堂鼓，给自己的今生后世带来严重的恶果。因此，如果希望自己圆满善法，当励力修习这些窍诀，于事前反复串修自己的控制力。

如絮极轻盈，随风任来去；
身心若振奋，众善皆易成。

就像丝絮能随风吹送而来去自如轻盈地飞舞；倘若身体轻安，为振奋的心意带动，一切善法都易于成就。

修行人在事前调控身心，使自心如同丝絮一样轻盈、调柔，能做到如此，则任何善法皆易成功。柳絮、




棉絮之类的丝絮非常轻盈，微风吹动之下，也会随风而转，一点也不滞重。修行人的相续，通过修持调整，变得如丝絮一样柔和轻安后，也能如是随意趋入善法，毫无困难地投入自己所计划的善业。我们当中的一些修行人，自心确实是很调柔的，身心堪能于任何善法，做任何善事都能随顺欢喜，不会生厌烦心，而且他们做的事，总是会圆满成功，中间也没有什么退缩、牢骚等等之类的麻烦。华智仁波切说：“心能调伏，就会如同脚踩棉花一样柔和，很容易与法相应。”法王如意宝也说：“自心能轻安调柔，则一切善法都可以成功。”相反，如果不能制伏自心烦恼，经常为贪嗔苦恼所扰乱，那么自心会滞重不堪，很难自主控制，你想让自心专注善法，可它偏偏要起恶念；想让它平静，它偏偏要起风浪……这样的妄心，如同野马，想让它顺从地驰骋于菩提大道，必须下一番苦功调驯它，才能如愿。

作为凡夫，自相续中充满习气烦恼，要时时做到轻安振奋，专注于正法，当然有很大的困难。但是，不管怎样，修行人必须做到调驯自心，而且无论心相续有多么粗暴、狂野，只要能依止善知识，再三地修习，不为任何挫折、困难动摇自己降伏它的决心，那自己总会有调驯它的时候。当自己能控制自心，三门一切行为能自在而转时，则能使三门远离一切烦恼羁缚，踊跃欢喜于善法，生起无退的精进。








华智仁波切



麦彭仁波切

第八品 静虑

丁三之戊二、（世俗菩提心能增上为静虑品）分二：己一、品名；己二、正论。

己一、（品名）：静虑。

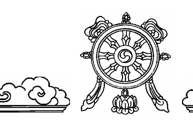
己二分三：庚一、略说连接下文；庚二、绝断静虑之违品；庚三、修真实之静虑。

庚一、（略说连接下文）：

发起精进已，意当住禅定；
心意涣散者，危陷惑牙间。

修行人发起精进以后，应该将心意安住于禅定，因为心意沉掉涣散的人，如同居住在烦恼巨兽的利齿之间，危险万状。

按上所说，我们断除精进的三种违品：同恶懒惰、耽劣事懒惰、自轻凌懒惰，努力生起精进的四助缘：信助缘、慢助缘、喜助缘、舍助缘，又利用实行力和控制力，使自己在菩提道上发起勇猛的精进。但是，要增上自己的修行，使修行趋入究竟的境界，必须要使自心得到调伏，生起能使心不散乱住所缘境的禅定，自心唯有生起禅定，才能趋入智慧自在之境。如果自心不能生起禅定，而一直处于昏沉、掉举的散乱之中，那修法也就成了外表形象，并无真实的意义，因为一切忏罪积资的修行都建立在自心上，如果不能净化自心、升华自心，那任何修行也就没有什么成就功德可言。一个人的心意涣散，经常散乱于外境或陷于昏沉，也就无法专注于本



性，烦恼习气也就有机可乘，经常扰乱、摧毁他的善根。这种情形下，烦恼如同一头狰狞的巨兽，张开大口把心意涣散者衔在口中，随时都有可能将他吞进轮回恶趣之中。

通过这个比喻，大家应该明白心意涣散的过失，与精进使心安住于禅定的重要性。上师如意宝在《忠言心之明点》中说："数多佛陀诸法理，唯调众心方便说。"浩瀚无边的佛语教授，都是为调伏心相续而说的方便，如果离开了调伏心相续这个根本的目标，那一切修法又有什么意义呢？为了调伏自相续，首先要在上师面前广闻法要，遣除所有犹疑增益邪见，之后应安住于寂静处，反复观修、降伏自心。《学集论》中说："安忍求多闻，后当住林间，精勤入等至，修习不净等。"对修行人来说，广博地闻思佛法后，自己如果要真正地证悟法要，安住静处修习等持是必须遵循的次第。《般若经》中说："心意涣散者，易于生起妄念，要得到世间禅定尚且困难重重，更何况无上正等菩提。是故修行人应当下定决心：尚未证得无上菩提前，决不让自心散乱。"

庚二、（绝断静虑之违品）分二：辛一、略说；辛二、广说。

辛一、（略说）：

身心若寂静，散乱即不生，
故应舍世间，尽弃诸俗虑。

如果身心远离了尘嚣和欲望获得寂静时，散乱就不会生起，所以应舍离世间，进而完全抛弃一切尘俗的思虑。



要修持静虑，必须断除违品，约略总说，这包括两方面：即在外断舍世间，在内弃除妄念。修行人先远离世间的种种喧闹散乱，则能使身体获得寂静；身体安住于寂静处后，应努力使自心远离掉举昏沉等种种散乱烦恼妄念；身心远离了愦闹妄念，则一切散乱都无法产生，禅定的境界也就会得以生起。

世间的散乱愦闹是静虑的大敌，《弥勒菩萨请问经》中讲述了愦闹的二十种过失，修行人如果不远离，则毫无成就的可能性。世间的亲戚、眷属、朋友、世俗事务等等，这一切都是引生散乱之因，也是羁缚修行人的轮回铁索。修行人必须像噶当派格西所言传身教的那样，远离世间，依止四依法——心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于沟壑而修行。舍弃世间的牵缠羁缚，到达寂静处后，便可利用有利的环境调驯自心，断绝诸如保护亲友、降伏怨敌、希求名利等种种世俗思虑。这些随顺轮回世间的贪嗔分别念，如果不断弃，自心就无法安住于禅定。舍世、调心这两步是必不可少的修行，《学集论》中说："若除外境扰，心寂不动摇。"断除外境的扰乱，内心保持寂静不动摇，则禅定必然现前；达摩祖师也说过："心如墙壁，外缘断尽，内心无喘，可以入道。"断尽外缘则身口无散乱，断尽贪嗔妄念则内心无波动，如此方可进入真正的修心。作为初学者，如果不离开世俗红尘，自心不可能得到清净，在《大乘教言论》中说："初学者如果不依于寂静之境，内心不可能得到寂静，必将由分别念牵转于轮回。所以为了自心寂静，应依止寂静之处。"

在外境上离开世间的散乱，做到这一点相对来说比较容易，就像我们在座诸位，都做到了远离家乡、城镇，而且大多数人一直住在这里，数年足不出山沟。但是，到了寂静处，要进一步在内断除分别念，远离内心散乱而安住于寂静清凉的正法，做到这点有一定难度，需要长期不懈的努力。有些人虽然在外境上断除了散乱，但内心的散乱并未止息，整天妄念纷飞，不能保持正知正念，这种状态下，禅定也不可能现前。当然，此处所说的禅定，并非世间那种全然无念的禅定，麦彭仁波切在教言中说过：禅定并非全然不思维、不起念的状态，初学者如果能专注思维人身难得、佛法难闻、大悲心、上师三宝的功德等，如是专注正法不散乱于它处，也是一种禅定。

辛二、（广说）分二：壬一、断世间；壬二、舍妄念。

壬一分四：癸一、需断世间之理由；癸二、绝断贪于内有情界；癸三、绝断贪于外财等世间；癸四、断已依止寂静处。

癸一、（需断世间之理由）：

　　贪亲爱利等，则难舍世间；
　　故当尽弃彼，随智修观行。

如果贪恋亲友，爱执名利等俗事，自己则很难舍离世间；所以应当完全舍弃一切贪爱，并依循智者所说的原则去思维修习。

修行人如果不远离亲友名利等世间八法，身心常为这些所羁缚、干扰，那么要舍离世间，生起出世的禅定，可以说是无有任何可能性。修行人之中，有各种不同的

习气，有的人对亲戚、朋友等非常贪恋，自己无论到哪儿，心中总要挂念不舍，想方设法要保持通信联系；有的人对亲人的执著不是很大，但对世间名闻利养的贪求非常严重。这两种贪执都是轮回之索，如果自心不能断除这些，则断绝了出离轮回的希望，所以作为追求解脱的修行人，应该完全舍弃亲戚眷属、名闻利养等等，这一切对自己今生后世都无有解脱利益的俗事。初学者即使暂时不能顿然全部断舍，也应采取较为缓和的手段次第断除，比如说今天生起了对亲人的贪恋，想写信联系，此时警醒到这种分别念的不如法，虽然不能在当下全部将这个念头消除，但可以鼓励自己暂时不要写信联系，过两天再说，一天天拖下去，这些贪执便会渐渐淡薄。最终应跟随古代的高僧大德们，将世俗一切牵缠全部舍弃，使身心无牵无挂。在此基础上，再遵循善知识所教导的观修次第，彻底地降伏自心散乱，使自心能恒时安住于禅定。

贪著世间八法，就像作茧自缚一样，越贪著痛苦也就会越多。世人整天为世间八法而忙碌，而实际所得只有痛苦而已，大家反复听闻、阅读、思维有关的教言，一定能认清过患，生起断除贪著的决心。

有止诸胜观，能灭诸烦恼。
知已先求止，止由离贪成。

依靠禅定所生的胜观，才能灭尽种种烦恼种子。知道了这个道理后，应当首先努力去求得寂止，而想修成寂止又须先使内心远离世间贪著。

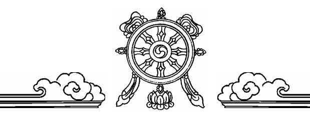
要断除烦恼种子，只有靠甚深的胜观智慧，而胜观

智慧只有在禅定或说寂止的基础上才能生起。在较深的层次来说，止观是同一本体上的两个不同反体，而在暂时修习次第上来说，修行人必须要先得到寂止，才能生起彻断烦恼的胜观。如《摄正法经》中云：“由心住定，乃能如实了知真实。”如果不能得到寂止，烦恼习气得不到压制，观修无我空性的胜观就无法生起，烦恼习气种子也就无由根绝。有关修习止观次第的教言，大家可以去参阅无垢光尊者所著的《心性休息》、阿底峡尊者的《中观修行论》、宗喀巴大师的《菩提道次第广论》、智者大师的《摩诃止观》等，这些论著中都有如何先求寂止，后发胜观的具体修法。

如果烦恼习气不断绝，轮回痛苦无法超脱，修行也就失去了意义，为此自己应精勤修习止观，而成就止观的次第必须先成就寂止。知道了这些道理后，自己应努力趋入寂止的修习。有关寂止的修法有多种，但一般来说，有九种住心的次第，即安住、正住、摄住、近住、调住、寂住、最寂住、续住、等持住。在此过程中，修习者必须先听闻教言，断除耽著世间劣事等懈怠沉掉，使身心得到堪能，生起身心自在调柔的轻安，寂止方能生起。如果内心不能断除对世间八法的贪恋，如同船为铁锚所滞，不解除它，怎有可能随主人的意图而自由行驶呢？这一点并不需要很多的讲解，各人去观察自己的心念，或以自己的修心体验，就可以清楚地了解内心贪恋世间的过患。

癸二、（绝断贪于内有情界）：

自身本无常，犹贪无常人，



纵历百千生，不见所爱人。

自己的身命本来就是无常易坏之法，如果还要贪爱无常的亲友而造罪，那只有堕入恶趣，纵然历经百千次的转生，也没有机会遇见他所喜爱的人。

贪著世间分两大类，即贪爱亲友等情世间的有情，与贪执财利等器世间的事物。首先从情世间来说，一般众生都特别贪爱自己的亲友，为了博取亲友的欢喜而不惜造作种种杀盗恶业。有些人虽然想追求出离轮回的解脱，却因无始的串习，不能放下对亲友的贪爱，因而无法下决心离开亲友、专心修行。对这种贪爱亲友的习气恶行，论中着重提出了其严重的过患，让修行人明知后能依教断除。

人的身心五蕴，从内到外没有一个是常有不变之法。大家观察自己的身心，刹那之间都在坏灭迁流，毫无可依赖的实质，自身如是短暂无常，不可依靠，而自己的亲友等有情亦同样如此。他们的身心生命都是短暂无常而不可靠之法，在百年之中，无疑会归于死亡；而从细微之处去分析，刹那刹那之间，都在无常变灭。自己如此无常不可靠，而另一方面，亲友亦是无常变幻，毫无坚实可靠之处，那有什么必要去贪执呢？自己毫不可靠的身心，如果去贪爱无实的亲友，便会造作种种贪嗔罪业，这些罪业的成熟，使自己于后世中堕入恶趣，在恶趣中纵然千百次转生，还有没有机会再见到自己所贪爱的亲人呢？这是很难的，不管你对某人有如何深厚的贪爱，而各自的业力不可能完全相同，今世以某种业缘而短暂共处后，后世便各奔东西，很难再度相聚，即

使再度投生到一块，是亲是仇也难以预料了。大家从许多因果轮回故事或圣者的教言中，可以清楚地明白这些道理。

有的人说："亲友对我有很大的恩德，我应以爱心报答他们，怎么能完全舍弃呢？"在修行中暂时舍弃亲人是为了更好的报答恩德，而且舍弃的是狭隘的贪爱烦恼，代之以广大平等的慈悲心。换句话说，舍弃对亲人的贪爱，是为了生起对所有众生的平等慈爱心，以此才能真正地报答轮回中一切父母亲人的恩德。以前华智仁波切和纽西隆多在森林中修行，纽西隆多的母亲让人给他捎来了一些酥油，华智仁波切问他："你现在想念母亲吗？"纽西隆多回答说："不想。"华智仁波切听后显得很不高兴，马上指出了他的错误："你这个人很不好，连自己的母亲都不想！你应该想想母亲的恩德，想想这团酥油，是她如何省吃俭用、辛辛苦苦地做出来，又这么远让人带来给你。母亲对你这么好，而你却一点感激之情也没有，这样的儿子……"然后叫纽西隆多在七天之中专门忆念母亲的养育关怀之恩，纽西隆多依教观修后，向华智仁波切汇报说："我现在知道了，母亲对我恩德真的很大啊！""嗯，你修成了第一步，现在你应观修一切众生都做过自己的母亲。"华智仁波切的善巧教导，使纽西隆多通过一团酥油而对众生生起了殊胜的大悲慈爱心。这种平等的慈悲心，才是大乘修行人应有的心怀，如果有狭隘的贪爱现世亲友之心，怎有可能生起呢？如果我们真正慈爱自己的亲人，理应生起这种平等大悲心，通过努力修习，证得无上的利生能力，引导亲

人证得无死的大安乐，安住于法界安乐宫而永无分离，那才是真正的报恩。

未遇则不喜，不能入等至；
纵见不知足，如昔因爱苦。

如果不能亲近所爱的人，心里则闷闷不乐，无法趋入等持；即使见了面，也不会知足，仍然像未见时一样因得不到所爱而痛苦。

如果对亲人有很强的贪爱，这种人始终无法使自心得到宁静。因为他没有机会亲近自己所贪爱的亲戚朋友时，内心会因此而闷闷不乐，日思夜虑。有些人第一次离开亲人到学院来求法，时间稍长，这种烦恼便会现前，白天晚上不停地挂念着亲人，自己的闻思修行没有办法专心进行。尤其在修等持时，身体刚坐下，脑子里想念亲人的妄念便会纷纷而来，自心始终无法专注所缘。六世达赖喇嘛仓央加措在诗歌中曾写过："身体虽置僧众中，心系远方之爱侣……"修行人不能放下对亲友的贪爱，等持也就永无成功之日。

即使自己如愿以偿，能与自己所喜爱的亲人相见，但相见之后，贪爱并不会因此而得到止息。世间一切贪欲享受都有永不满足的本性，人们越享受欲乐，贪欲之心也会越增长，《广大游舞经》中说："喜欢世间欲乐者，如饮盐水无足时。"世人贪爱亲友，贪爱财利等欲乐，如同饮用盐水会越喝越渴一样，越享受欲乐贪欲也会越炽盛，这种感受如同自己在未见到亲人前一样，充满欲壑难填的痛苦。人类贪爱的痛苦不可能因外境改变而减弱、消失，美国六十年代的摇滚巨星"猫王"普莱

斯利，在他最后一场演唱会上，曾绝望地哭喊着："尽管什么都尝试过，可是我还是得不到满意！"世人内心的贪欲痛苦，必须从内心下手去解决，如果从外境去努力，无论是谁，不可能得到什么满足而平息。

华智仁波切说过：世俗之事，越做越没有边际；你如果停下来，那就是它的边际。还有大德曾说过："离别之时，心中充满痛苦；相聚之时，更加痛苦。"这类教言有许多，如果大家去参阅、思维，一定可以认清贪爱亲友的过患。不管是父母，还是朋友，如果不能断除贪爱挂虑，被这些世俗法所牵扯羁绊，自心将无法趋入自在安宁的三摩地。

若贪诸有情，则障实性慧，
亦毁厌离心，终遭愁叹苦。

如果贪执有情，则会障蔽自己洞见诸法实相的智慧，也会毁坏导向解脱的厌离生死之心，最终要遭受轮回诸苦的逼迫而忧恼。

如果不舍弃对亲友的贪爱，证悟成就就会受到根本的障碍，导致无边的痛苦忧恼。因为贪执亲友，自己将无法修成寂止；没有寂止压制烦恼的扰乱，胜观智慧就如同无根之苗芽，无法生长起来；而本来清净如同虚空的诸法实相，也就不可能现见。要现见诸法实相，必须要趋入甚深的禅定，清除自相续中烦恼遮障，这一点我们闻思过经论，都应如实了知。如《大智度论·释初品中禅波罗蜜》中云："此常乐涅槃从实智慧生，实智慧从一心禅定生……欲得智慧者，行此禅定。"

再从另一个层次来说，贪执有情的烦恼生起时，必

然会毁坏厌离生死之心。修行人如果感受到了三界轮回犹如火坑，世俗亲友等诸法都不离开苦的本性，自心因此对轮回诸法生起厌恶、舍离，以此渐渐将自己导向解脱之路。而对亲友等有情生起贪爱，恋恋不舍，这种贪心是与厌离心完全相反的力量，如果随顺这种无始劫来串习的恶习烦恼，自己的厌离心无法保持，很快就会为贪欲恶习摧毁无余。大家经常可以看到或通过种种途径了解到这方面的事实例案：某某人虽然想学佛、修行，但他不愿意舍弃家庭、远离亲友，结果始终没有生起厌离，走上解脱正道；某些人刚刚生起了一点厌离心，离家学佛修行了一段时间，但生起了贪爱亲友的烦恼，厌离心立即被摧毁无余，重新陷入了世俗险道。有些人身虽出家，而内心始终没有断绝贪爱亲友之心，这些人如果不改变自心，修行永无成功之日，而且他的结果也是非常危险。

《因缘品》中说："世间诸痛苦，忧愁及哀号，皆从贪亲生。"世人的诸般痛苦忧愁、哀伤、哭泣，都是因贪爱亲眷而生。大家可以从历史、自己所经历的人生等各方面细细分析，人世间的痛苦哀号，其主因确实是贪爱亲眷。作为一个修行人，应对此生起深刻的认识，想想自己在今生得到了脱离三界大苦海的机会，如果还要贪爱世俗亲人，那今生、后世到底要往何处去呢？

若心专念彼，此生将虚度，
无常众亲友，亦坏真常法。

如果一心思念所贪爱的亲人，今生将毫无意义地虚度，而且贪爱无常的亲友，还会破坏对真常安乐法的证

悟。

一个人的心思如果全部放在贪爱亲友方面，自己一生中主要精力、时间就会虚耗在这些亲友身上，而闻思修行正法的事，也就会被冷落在一边。到死时回顾一生的时光，已经毫无意义地虚耗了，多劫善行感得的人身，在种种无义的交结世俗亲友中，白白地虚度，那时捶胸长叹，双泪垂颊，懊悔也来不及了。世人一生中为了家庭、亲人，像蚂蚁、蜜蜂一样忙忙碌碌，纵然能与亲人朝夕共处，白头偕老，子孙满堂等等，到头来命归黄泉，一生忙碌能为自他带来什么利益呢？除了独自带着护亲伏怨造下的业力之外，什么也不会有。古时的老修行人有句经常挂在嘴边的话："出家才有证道缘，恋家岂有证道时。"一个人贪恋家庭亲人，绝无证悟成就的机会。有些人一边贪图世俗的欲乐，一边又想证得出世的安乐，对凡夫来说，这是不可能的。以前迦叶佛在世时，一个国王梦见大象生小象，小象身体已经出来了，可尾巴一直没有出来，迦叶佛解释这个梦预示着：将来释迦牟尼佛教法的末法时期，很多人在形象上虽然出家，但心不出家，贪恋世俗。这种形象出家没有什么真实的意义，心不舍俗家，此生也只会是浑浑噩噩，做一天和尚撞一天钟，根本得不到解脱。

世间亲友是无常易坏之法，此生过后便会各随业力漂泊，而且在此生之中，翻亲为仇的事也是屡见不鲜，真正在一生中都保持着恩爱不变的亲人却很少。而贪爱这样无常的法，却会毁坏修行人永恒不变的无上解脱安乐（此处的"真常法"在梵文原颂为"卍"字法轮，卍是常有真如法性之标志。）。

修行人如果断弃贪执世俗亲友，精进努力地修行，便一定能证得真常大乐之法性，然而许多人因贪恋亲人，断绝了这种机会。以贪执微小的无常法而毁坏了自己获得真常大安乐的机缘，也就是说以贪爱无常亲友摧毁了恒常不变的卍字法轮，这种愚痴颠倒的行为，每个能了知者，理应迅速断舍。

《妙臂请问经》中说：“昔日怨敌成亲友，往日亲友翻成仇，无关之人变亲怨，知此不应贪亲友，断离贪执勤修善。”轮回中的亲怨无常易变，了知到这些，为什么还要贪爱亲人呢？自己应该好好把握今生，舍弃一切贪爱到寂静处，为自他求证解脱大安乐果位。《学集论》中说：“应当以《郁伽长者请问经》中所说的道理，防范居家的过患，而安住于寺院之中。”《月灯经》中说：“习近不舍诸欲乐，贪爱耽著妻与子，安住可呵家宅中，毕竟不成无上觉。”“不起著欲，远离眷属，弃舍在家，得无上道……未有三世，诸佛如来，由常在家，住于欲地，而能获得，胜妙菩提。”三世诸佛如来没有一个是住在家中而获得菩提果的，我们后世欲求无上菩提道的修行人，能牢记这个教证，也应知道自己该如何修行吧。

行为同凡愚，必堕三恶趣；
心若赴圣境，何需近凡愚？

如果自己的行为和凡愚者一样，那必定会堕向三恶趣；自心如果向往解脱圣境，何必亲近愚痴凡夫而增加逆缘呢？

我们的行为，朝凡夫还是圣者的方向去发展、靠拢，这是堕落与解脱的两种不同的方向。如果一心亲近愚痴

的凡夫亲友，行住坐卧等行为也随同他们，这无疑会导致自己堕向三恶趣。因为世间凡愚的行为，无非是出于贪嗔痴的恶习烦恼，起心动念，一举一动，如《地藏菩萨本愿经》中所言：“无非是业，无非是罪。”我们如果也陷于这种状态之中，而不求向上解脱，只有恒时积累罪业，为自己带来三恶趣的痛苦。博朵瓦格西说：“初学者的意志本来就不很坚定，如果再亲近世间愚夫，与他们共同交谈、做事，那我们今生来世的安乐一定会全部毁坏。”对信心、见解不是那么坚固的初学者来说，亲近凡愚者会使自己的烦恼恶习被引发而无法调伏。俗话说：“近朱者赤，近墨者黑。”亲近凡愚只会使人堕落恶趣，如果想得到解脱，趋入圣者之安乐境，那就毫无必要去亲近凡愚。以前藏地的老修行人经常说：“智者与智者交往，智慧更加增上；愚者与愚者交往，愚昧无知更加增盛；智者与愚者交往，智者变愚，愚者变智。”以前那些戒律清净的修行人，与世间凡愚交往时非常谨慎，很注意防护自己的心念、行为，以避免受他们的影响。我想现在的大多数修行人，自己的善根微小而脆弱，如果不加以保护，一旦与恶人交往，那就十分危险，甚至会像麦彭仁波切所说：如同秋天的白霜摧毁鲜花一样，无一可逃脱厄难。作为追求解脱圣境的修行人来说，当恒时提醒自己：亲近凡愚只会使人向下堕落，而我是向上追求解脱之人，千万不能亲近他们啊！

刹那成密友，须臾复结仇，
喜处亦生嗔，凡夫取悦难。

刹那之间，他们会成为密友；而不小心得罪了，须



臾间又会变成仇敌；对于本应欢喜信受的善行也会生起嗔恚，异生凡夫真是难以取悦啊！

世间凡愚，不知因果昧于取舍，他们的性格大都非常恶劣，行事也没有什么可靠的标准。如果和他们交往，在很短时间内，也不需什么理由，他们有可能把你当成最亲密的朋友，什么秘密话都向你吐露。然而过一段时间后，也可能仅仅是因为一句无意之间的话语，矛盾冲突就会出现，他们马上会翻脸不认人，与你结下仇恨，这一点你们在家时或许都有过深刻体验。世人行事的反复无常，在人类历史上一向就是这样，并不是今天如此，或在某个阶段如此。藏族有一首古老的民歌中说："亲友无常如同夏日之彩虹，仇恨无常如同秋季之鲜花。"本师释迦牟尼佛在作宝髻国王时说过："唉，因增上贪欲的缘故，最亲密的朋友也瞬间变为仇敌。"英国的文豪莎士比亚在《英雄叛国记》中曾写过："啊，变化无常的世事/刚才还是誓同生死的朋友，两个人的腔子里好像只有一个心/睡眠饮食、工作和游戏都是彼此相共，亲爱得分不开来/一转瞬之间，为了些微的争执，就会变成不共戴天的仇人……"

世间凡愚的本性就是这样反复易变，亲怨无定。而且他们对利害善恶也不能辨别，有些本应欢喜信受的善行，比如说让他们布施财物做一些善行，不让他们酗酒、赌博，他们不但不高兴接受，反而会因此而生起嗔怒。这样的凡夫，很难以通过善法让他们高兴，因为他们为恶习所缚，习惯于造罪作恶，一旦修行人示以善法，他们很难接受。当然，异生凡夫中也有一些根基较好，能

明辨利害的人，但这毕竟是极其稀少的一部分。对大多数凡夫来说，愚昧无知，性格恶劣，一般的修行人想去结交他们、取悦他们，确实是有很大的困难。（"凡夫取悦难"一句中之"凡夫"，在原文中为"异生"，异生与凡夫意义基本上相同。《三昧王经》中说："生于异处故，乃名为异生。"凡夫人没有解脱，无法生于清净刹土中，或安住于法界中而无有变动，他随业流转轮回，转生在六道中无有一定，所以称为异生。）

忠告则生嗔，反劝离诸善，
若不从彼语，嗔怒堕恶趣。

进献忠言时，他们不但要生嗔恨，还会反劝我们放弃各种善法，如果不听从他们的恶言，便会大发嗔怒而堕入恶趣。

一般修行人对那些不辨是非黑白的凡愚进献忠言时，效果往往会适得其反。好心好意、苦口婆心地劝告他们断除恶业、修持善业信奉正法等等，他们却又认为修行人在欺侮他、指责他的短处，以此而不愿听从，甚至大发嗔怒。凡夫多劫以来习惯于造恶，因而在听到断恶行善的忠言时，往往会感到逆耳难以接受，这就好比一个习惯于苦味食物的人，在给他甜食时，他反而觉得难吃，因而生气。有的凡夫在听到忠言时不但嗔恨，更会进一步来劝我们放弃修行善法，他们会举出种种邪说、邪见来劝导放弃善行、放弃出家等等，这类事我们也许每个人都遇到过。特别是在这种年代，真正懂得正法者极其稀罕，而世人的思想越来越迷乱颠倒，一个真正的修行人去接近时，他们会如同萨迦班智达所说的那样："犹如老猴抓住人，嘲笑说他无尾巴。"如果不接受他们的邪说，这些人会更加嗔恼，任意诽谤三宝正法，



制造严重的恶业，以诽谤三宝的罪业，必然导致他们后世堕入无间地狱受苦。

世间凡愚是初发心学佛修行的大障，《三昧王经》中说："异生难亲近，虽与说法语，不信示嗔容，此是愚者法，知己莫亲附。"无著菩萨亦教导过："交往恶人增三毒，失坏闻思修事业，令成无有慈悲者，远离恶友佛子行。"初学者必须遵从这些教言，远离愚痴烦恼深重的众生，以免这些恶友造重罪，自己也可减少障缘。

妒高竞相等，傲卑赞复骄，
逆耳更生嗔，处俗怎得益。

对胜于自己者生嫉妒；对与自己相等者，则争强好胜；对卑微的人又生傲慢；受到称赞又会骄矜自满；听到逆耳之言更是怒气冲冲。与这样的凡夫交往怎会有利益呢？

与世间凡愚相处，只会有害而无益，因为他们烦恼深重，无论你以何种状态或行为接近，都会引生他们的烦恼。烦恼深重的人，他对那些胜于自己者，比如有人在学问才华、财富、地位、闻思修行功德等等，某方面胜过了自己，他心里马上就会生起嫉妒心，在嫉妒之火的焚烧下，更会进一步造许多恶业；如果别人在各方面基本上与他相等，凡愚者又会生起攀比、争强好胜之心，在做事情时，总以胜过他人为目的，胜之则骄，负之则生嗔怒、嫉妒，前前后后都会造罪；如果别人不如他，相较之下各方面都比他卑劣低下，在这些人面前，马上会生起傲慢心，觉得自己很了不起，而对低微者不屑一顾。《大智度论》中说："贵而无智则为衰；智而骄慢亦

为衰。"世间人拥有一定财产、地位者，如果无有智慧，他的一生也就毫无意义，但有智的人，如果骄傲自满，那他比愚笨人还要可怜。麦彭仁波切也说："如果一点傲慢心也没有，那才是值得骄傲之人；如果自己有傲慢心，那整个世界上哪里有比自己更为卑劣的人呢？"

凡愚者不但如是对身边不同的人作比较而生烦恼，在与他们打交道时，无论是说顺耳的称赞语或说逆耳之语，他们也免不了生烦恼。凡夫人受到称赞，心中马上会骄矜自满，忘了自己的真实情况，这样越骄满就会越愚笨，自己害自己；如果听到了一些逆耳的语言，他们也不会分辨利害善恶，立刻怒气冲冲，嗔火炽燃。对这样的凡愚之辈，一般的修行人在交往中很难使他们得到利益，也难使自己得到什么利益，更甚至会如《涅槃经》中所说：遇到了狂象，最多不过是失去了今生的身体生命，但亲近恶友，生生世世的安乐利益都要被摧毁。因此有智慧的人，应当远离这些烦恼深重的恶友。

伴愚必然生，自赞毁他过，
好谈世间乐，无义不善事。

与凡愚者亲近交往，必定会导致自己犯下自赞毁他的罪过；并且喜好闲谈世间的欢乐盛事，与一些无聊之事，伤风败德的不善之事。

上述那样恶劣的凡愚者，如果我们去结交，必然会导致众多过失的产生。第一、愚笨者喜欢自赞毁他，长期交往，我们也难免染上这种恶习，吹嘘自己而诽谤别人，或者称赞亲友，贬低讥讽敌方。这些都是凡愚者的本性，大家看看世间的歌功颂德，冷嘲热讽，绝大多数



都是如此，尤其是世间那些稍具学问地位者，自我吹嘘、攻讦他人的言词，充满了报刊、书籍等，如果我们也身处其境，这种恶业也就难免时常发生；第二、"好谈世间乐，无义不善事"，一般人对世间的名利盛事，终日追逐无有餍足，甚至于闲谈言论中，也始终离不开这些琐事：如何发财做富翁，如何出名，如何打击怨敌，如何坑蒙欺诳等等，这些无意义的事和不善法，是世人茶余饭后谈论最多的话题。如果遇到了这些人，开口、闭口很难离开这些话题，谈来谈去只有浪费时间，染污自己的相续。所以在修行的时候，最好不要跟这类人接触。律藏中说："恒不见愚夫，此乃为安乐。"《因缘品》中也说过："凡愚如怨敌，恒得诸痛苦，不应见闻依。"在我们修行未达一定境界前，接触凡愚如同遇到怨敌一样，只会为自己带来痛苦，所以不应见到他们，也不要听到他们的声音，自己于寂静处为得二利而精勤修习止观，只有这样，对自己和他人才会有益。

是故近亲友，徒然自招损，
彼既无益我，吾亦未利彼。

总之，和愚昧的亲友交往过密，只会给自己带来损害。他们对我的修行没有什么利益可言，我也不能给他们真正的利益。

总结上文数偈所言的内容，就是说一般修行人与凡愚亲友交往有害无益，只会给自他双方带来损害痛苦。此处所说的凡愚，也即《宝云经》中所说的九种恶知识：破戒者、邪见人、失威仪者、邪命人、乐愦闹处者、多懈怠者、乐着生死者、违背菩提行者、乐居家眷属者。

与这九种人接触过密，会给自己的修行带来违缘、障碍，因而应敬而远之，谨慎地对待。

对初学者来说，自己对治障缘的能力十分有限，如果亲近这些恶知识，他们当然不会给自己的修行带来什么好处，而自己也无法使他们舍弃恶业转入正道。既然对双方都无益，不如先求独善自身，寻求利益自他的圆满能力，这才是稳妥的办法。以前藏传佛教中的修行人也有这种说法："高僧大德的侍者应当有正知正念，不然对高僧大德的心也有影响。"有些很有名的修行人，本来他们的功德也确实是很了不起，但他的侍者与身边那些经常亲近的人，见解、戒律都不清净，那些修行人也因此受影响，渐渐地失去了功德。如果没有坚固的见解修证，像登地菩萨那样，修行人长期与那些凡愚者来往，负面影响肯定是难免的。因此，我们理应有自知之明，当如世尊在《宝云经》所说："菩萨一切时处，应先远离诸恶知识亦不对类，诣彼方所论世俗语，亲近利养恭敬……虽乐远离此恶知识，然不于彼发起恶心及损害意。"如法而谨慎地远离一切恶知识。

"彼既无益我，吾亦未利彼"两句，与梵文原颂有出入。原文是"以乐无惑心，独自住静处"：保持安乐而无热恼的清凉之心，自己单独安住在寂静的地方。前辈的大修行人，如密勒日巴尊者已给后人亲身示范了这样的行径，欲求真正的二利安乐者，一定要如实地追随、继承。

故应远凡愚，会时喜相迎，
亦莫太亲密，善系君子谊。

因此应该远离凡愚俗情的羁缚，一旦遇上了，应和颜悦色地善待他们，但是不要过于亲密，最好采取君子之交的不亲不疏。

上面讲述了与凡愚亲近的种种过失，了知这些后我们应如教远离，但在远离他们时，应采取如法的手段。自己离开他们安住于寂静处后，有时候还会有一些偶然的相遇，这时候，自己应保持大乘佛子应有的威仪，和颜悦色地对待，以应有的礼节接待他们，这些内容在第五品中都有过讲述。但此时必须掌握分寸，不要过于亲密，以免招来祸害，修行人与别人相接触时，应稳重自持，不亲不疏。无垢光尊者在《三十忠告论》中说过："村落寺院以及深山等，虽住何处不应交亲友，于谁相触不怨亦不亲，稳重自主即是吾忠告。"在世间，人们也崇尚淡如水的君子之交，以清净如水一般的心与他人相交，这种做法才能有益无害。有些人在与别人交往时，心中总要带一些希求功利的企图，因而初交往之时特别亲热，这种交往到最后注定要为双方带来损害痛苦，因为世间的一切都会显现无常，对别人的希望越高，最后无常到来时，失望痛苦也就越深。对此，涉世不深的年轻人尤其应该注意，与谁相交也不要过于亲密，但也不要太冷漠，保持平常而稳重自主的心态处世修行，今生定会过得安稳而富有意义。

犹如蜂采蜜，为法化缘已，
如昔未谋面，淡然而处之。

就像蜜蜂采蜜一样，修行人为了维持修法而外出化缘，取得所需的衣食之后，便如同素昧平生，以平常心

与他人相处。

修行人要维持衣食生活，就得从四处的施主中化缘，然而在与施主们打交道时，必须坚持"不怨不亲"的原则，切不可攀缘。这个过程中，修行人应像蜜蜂采蜜一样。蜜蜂在花朵中采集维生的花粉、蜜汁时，随缘收集享用，收集受用完后，立即飞走，对花朵没有什么贪恋不舍的执爱，也不会有"这朵花很好啊，它能天天给我提供食物，我应该如何如何亲近它"之类的分别念。蜜蜂随意在花园中飞舞，遇蜜就采，花朵中如果没有蜜汁，也不会对它有生什么嗔心。自由自在地随遇而安，对外境无贪无嗔，这种生活方式，修行人必须仿效学习。佛弟子为了修习正法，当然也需要维生的衣食等顺缘，而这些衣食的来源，按本师释迦牟尼佛的规定，自己不能亲手去种粮食做饭等，只能通过托钵乞食，外出化缘而维生。现在南传佛教地区像泰国、斯里兰卡、缅甸等这些地区的出家人，除了少数在无人深山中修持禅定者之外，都是每日定时托钵乞食，一般寺庙中都不生火做饭。在外出化缘时，也得像蜜蜂一样，对外境不要有贪恋嗔怨，而应淡然相处，以平常质直之心相待，这样才能防止因施主而对修行造成障碍。

《佛子行》中说："为求利养相互争，失坏闻思修事业，故于亲友施主众，根除贪执佛子行。"贪著施主的过患，众多大德们都强调过，堪布根霍在讲义中说："现在末法时代，有些僧人把施主执为己有，有些施主把僧人执为己有。"这种现象也是较为普遍的弊病。如果一个凡夫修行人，长期与固定的施主们来往，贪执习

气难免增长，最后的结果对双方都是一场灾祸，藏族人的俗话说：“原来的师父现在成了丈夫。”其意思也就是指僧人如果贪恋施主家的财食，而经常交往，最后会还俗成家，堕入世俗之网。

施主们给修行人做助缘，供养衣食等财物，这当然是件善事，有些修行人可能因此会想：“某某施主天天对我作供养，我却对他不冷不热，这从人格上好像说不过去吧！”如果从世间法的角度去说，礼尚往来，“投之以桃”需“报之以李”，这种想法或许是有些道理。但我们修行人，不能从这个层次去考虑问题，施主对修行人作供养，修行人应按佛法去行事，念经回向功德，这样才是真正的回报恩德，施主的供养也有了真正的意义。有些人不懂得佛法，用世间手段去为施主回报，这样做很不如法，给双方带来的后果也不好。这一点我们应切实地注意，施主们经常给自己供养衣食财物，如果自己不如法行持，反而对施主有害，成了以怨报德。过去七佛中的一切胜佛曾说过：“犹如蜜蜂吸花汁，不坏花色而飞离，行者于城乞食毕，无贪无嗔而返回。”不管他人对自己如何恭敬供养，我们也应以佛法平等而行，这才是对自他都负责的利益行。

癸三、（绝断贪于外财等世间）：

吾富受恭敬，众人皆喜我。

若持此骄慢，殁后定生惧。

我的利养丰厚，又受人尊重，很多人都喜欢我。如果因此而生起骄慢，死后一定难逃堕落恶趣的恐惧痛苦。

因往昔布施等善业的成熟，一些修行人在今世有着丰厚的利养，人们对他非常恭敬，很多人与他一见面就会生起欢喜心。就像当今有些大德，无论到哪儿，都会为人们所供养、恭敬，处处受到众人的钦慕、赞叹，这都是往昔善业的果报。处在这种情况时，一般人稍不注意，很容易生起傲慢烦恼。虽然我们都大概知道一些不应生慢心的道理，如古德云：“高如天人那样快乐，不应傲慢。”然而这种对境现前时，无始以来熏习起的我慢烦恼，很难察觉与对治。自己作为一个卑微的凡夫，一旦生起慢心，今生来世无疑要遭受其害，因傲慢而造恶业者，在临死时，恶业招感的恶报现前，那时候痛苦恐惧便在厄难逃。有些人靠一些狡诈的手段也得到了名闻利养，这种利养名闻是后世无尽的苦因，更不值得因此而傲慢。在律藏中有一个公案，说世尊在世时，树林中有一群羊，其中有只羊喜欢吃不净物，它独自跑到粪堆去啃食粪秽，一边还对那些享用青草的羊生起藐视。世尊告诉众比丘：比丘如果依邪命而活，以非法的手段取得财物，恣意享用，并以此而生傲慢，轻视依正命而活的清净比丘，也与此羊相同。一个人不管如何狡猾，或以某种世间功德，今世靠这些而得到名闻利养，实际上每一分享受都将招致无尽的痛苦。

《弥勒狮吼经》中说：“因多闻而傲慢，就会因此而放逸；因得到利养恭敬而傲慢，就会因此而放逸；因为所习学识和所获资财而傲慢，就会因此而放逸。这是出家人因傲慢而生的四种放逸，如果谁具有这四种傲慢而生的放逸，将堕入地狱。”大家应如法省察内相续，

不管自己因何种法生起了傲慢烦恼，都无疑要为此而付出堕地狱受苦的代价。因此，应时刻警醒内省，以如梦如幻的慧观去观待财利，彻底断除贪执。

故汝愚痴意，无论贪何物，
定感苦果报，千倍所贪得。

因此，不辨利害得失的愚痴意识啊！今生无论你贪图名闻利养等任何事物，将来必定会感得千倍所贪事物的痛苦报应。

贪执世间有漏财产有上述的巨大过患，可是众生非常愚痴迷茫，根本不去辨别这些利害。对那些具足真实义利的善事，凡夫的心很难生起真实的信心与欢喜，而只要有名闻利养等对境现前，它马上便生起贪执，一般人怎么去对治也难以让它舍掉这些。阿底峡尊者说过："贪欲不得善趣乐，并将断送解脱命。"贪执世间事物将完全断绝解脱的机会，并带来很大的害处，相对于所贪的事物来说，这种害处往往要超过千百万倍，即使现在所贪的事物非常微小，它在后世所带来的痛苦，也会是无法想象的惨痛而漫长。比如《大圆满前行引导文》中所说的黑马喇嘛，他在前生贪执利养，贪图享受短短人生中的小安乐，而后世却为此堕入孤独地狱，其痛苦之巨大、漫长，与他前世的享受比起来，差距无法计算。对出家人来说，如果今世不守持戒律，贪著享用施主的财物，这种过失尤为巨大，《佛藏经》中说："破戒比丘，将于百千万亿劫中割截身肉偿还施主；如果生为畜生，身常负重。这种比丘，连一根毛发千亿分之一的微量供养，尚且受不了，何况饮食、衣服、卧具和医药。"不

仅是破戒者，即使是持清净戒者，如果不闻思修行、懈怠于善法，这种人享用施主的财产也将带来后世痛苦，印度功德光尊者在《戒律根本颂》中说："懈怠者，凡所取用悉成债务。"还有阿罗汉萨嘎拉尊者在《花鬘论》中说："懈怠摧毁己善根，所享信财成债务。"此处的懈怠者是指戒行清净，但不勤于闻思修习，不求上进的修行人，这种人今世所受用的信财在来世必定要偿还施主百倍、千倍的财物，或转生为施主的奴仆等低贱者来偿还债务。所以，大家在受用信财、亡财时，一定要存观这些教言，如果自己戒律不清净，闻思修行不精进，那所吃的每一口食物、所穿的每缕纱，都会成为后世的无尽痛苦之因。

故智不应贪，贪生三途怖。
应当坚信解，彼性本应舍。

所以有智慧的人，千万不要贪著外境财利，贪著这些将引生堕落三恶道的恐惧。应该坚定地相信了解：从本性来看，名利等事物都是应舍离之物。

贪执世间名利等事物有如是的大过失，因而能了知到这些的智者，不应也不会贪执名利。贪执名利者今生的修行无法成功，这一点大家可以现量见到。贪欲重的人今生会因所欲不遂而恒常处于懊恼痛苦之中，在后世，更会因此而招感堕落恶道的恐惧痛苦。佛在《增上意乐请问经》中告诉过弥勒菩萨：利养恭敬能引生贪欲，能毁坏修行人的正念，使人生起骄慢烦恼，断送禅定和四无量心，将来堕入地狱、旁生和阎罗世界。能了知并相信这些教言的智者，想到这些过患，要断除对名利的

贪执也许并不困难（本颂中的头两句，在图美仁波切、贾操杰大师的注释中，并在上偈中解释，而后两句并入下偈中解释，而在堪布根霍所作的注疏中是按四句偈作释的，没有分开与上下偈连起来作解释。）。

对上述贪执名利的过患有所了知而生起断贪之心后，为了进一步地断除贪执，我们还应从另一个层次去了解：名利等世俗事物的本性即是应舍弃的。名闻利养其本性即是离散坏灭的无常法，如果它的本性是常有、可乐的法，那贪执它或许也说得过去，而实际上这些都是不可乐的无常法。同时名闻财利等也是如同水中月、空中花，无有任何实质的法，人们无论用什么样的手段去追求，最终也会如同梦中的买卖，实际中毫无所得。对此本性能生起坚定的信解，则能从根本上断除贪执。

纵吾财物丰，令誉遍称扬，
所集诸名利，非随心所欲。

即使我的财物利养丰富，美名也传扬十方，但是今生中努力聚集的名利，却无法随心所欲地伴我去后世。

上三偈已略说了贪执外财的过患，与舍离的方法，现在开始作详细的引导。世尊在世的时候，南赡部洲的人们福德深厚，许多人如给孤独长者一样，财富多得可与多闻天子相比，但现在是五浊黑暗的时期，人们的福报已无法如以前那样，现在即使是最富有的人，如比尔·盖茨、李嘉诚等等，充其量也只有千百亿美元的财产，远远比不上一个摩尼宝的价值。假如我们也能拥有这样丰厚的财利，乃至与多闻天子一样富裕，这些财物是否能随自己的意愿而转，跟随着自己到后世去呢？这显然是无法办到的事情。在名闻方面，如果自己有广大

的名声，美名传扬于四方，这样的名声实际上也是微不足道，而且与世界上其他名人比起来，也许还要差一大截。有些人稍有名利，就自以为是，这都是因为愚痴无知，目光短浅如井底之蛙而造成。一个人今生无论拥有怎样的名闻财富，这些也不会随他自心所欲而转的，增财、守财及取得名誉、守护名誉的过程中，都会有着种种所欲不遂而不欲降临的痛苦，到了他死亡之时，只有自己一人随业风而飘荡，不可能带走任何东西。麦彭仁波切的教言中说过：“人死时，一己之躯尚无法携行，何况名利眷属呢？”一切名利之物都无法随心而转，它们只是在众生迷乱心识前暂时藉习气显现的幻象，如同梦中盛事、空谷回音，这一切不值得去贪执，也不可能随凡夫的心愿而长伴不离。

若有人毁我，赞誉何足喜？
若有人赞我，讥毁何足忧？

如果有人毁谤我，那么再多的赞美怎值得我高兴呢？如果有人赞美我，那么讥讽毁谤又怎值得我忧伤呢？

如果得到了他人的赞美，此时应把持自己，去反思这并不值得喜悦，因为在赞叹者的背后，世界上肯定有非常多的众生对我不满，在这种情形下，自己还有什么值得高兴的呢？如果因眼前所得的赞叹而洋洋自得，欢喜得昏了头，这种人如同只见眼前的道路平坦无险，而忘了前途还有坑洼沟坎的险情一般，他的前途会十分危险。同样，如果受到了他人的讥讽、毁谤，此时也不能因此而颓丧、忧伤，丧失信心勇气。以全面的眼光看，



虽然眼前有人讥谤，但其他还有很多人会赞叹、鼓励我，因此自己根本不值得为那些区区的讥毁言词而忧伤。而应稳重自持，转逆缘为道用，坦然地面对讥毁，修习安忍。

《格言宝藏论》中说：“不因赞称而高兴，不因辱骂而忧伤，善持自之功德者，此乃正士之法相。”一个真正的修行人，理应具备这样的法相，坚定而理智地把持自己，不为外境所动，只有这样，修行才有成功的把握。藏族人常说：“人生之路漫长如同朝拉萨，高低不平的山岭、河川必定会有的。”而修行之路更是如此，翻开那些成就者的传记，没有一个修行人是在一帆风顺中成就的。每个人应省察自己，一定要做到善持自心，不为外境所牵转，要不然修行绝无成功的机会。

有情种种心，诸佛难尽悦，
何况劣如我？故应舍此虑。

有情众生有种种不同的性向和爱好，就连诸佛也难以使他们都称心满意，何况我这样卑劣无能的凡夫呢？所以我应该放弃讨好世人的念头。

修行人在修静虑时必须远离尘世，与凡愚俗人尽量少交往，万一遇到种种诽议，自心也应不以为虑，而稳重自持。因为世间每一个众生，其根基、意乐、性向等各方面都不相同，甚至连断证功德圆满的诸佛，也难以使每一个众生都心满意足。本师释迦牟尼佛出世时，虽然本师具足无比的智慧福德，宝相庄严无比，能遍知一切众生的根基意乐，具足不可思议的方便善巧与神通，但当时仍然有众生对佛不恭敬，像提婆达多、善星比丘、

众多外道等。大家看《贤愚经》，经中记载着外道六师与世尊辩论、比赛神通时，对世尊不满不心服的外道徒成千上万。其他的经典中也记载着有不少人对世尊进行诽谤、生恶心等，世尊在经中也亲口说过：“世间于我有信心者，其数量如同指尖上所沾之微尘，而未有信心者，如同大地微尘。”既然绝大多数世人对功德圆满的佛陀，都那样不满意，一个低劣的凡夫，怎有可能一一取悦他们呢？寂天菩萨在此说他是一个低劣无能的凡夫人，因而应断弃讨好世人的念头，不为世人的讥毁赞誉而扰乱道心，这当然是他的谦虚之词。但相比之下，作者这样的大成就者尚作如是抉择，我们末法时期的凡夫修行人，该如何去修持，也就很清楚了。度化众生确实非常重要，但首先应当观察自己的能力，明智地远离散乱，先作调伏自相续的修行。要不然你处在世俗中总想取悦世人，自心一定会为此而散乱不堪，根本不可能得到什么功德。

大家对自己的日常生活稍作观察，也可以发现，自己做任何事时，想让周围的人都称心如意，这是不可能的。无论自己行事如何依法依理，周围不满意而非议的人总会出现，像这样的凡夫连佛陀也难以取悦，那我们又何必去迎合他们呢？走自己的路，任他人去评说吧，修行人应抛弃一切尘缘顾虑，于寂静处依止善知识，只有如此才能真正地走向解脱。

睥睨穷行者，诋毁富修士；
性本难为侣，处彼怎得乐？

世人对清贫的苦行者非常蔑视，对利养丰厚的修行

人，又经常诋毁；凡愚的本性就难以结为法侣，和他们在一起，怎么能得到真正的快乐呢？

世间凡愚一方面难以取悦，另一方面，与他们相处，始终是不离痛苦及苦因，而得不到快乐。在世间凡愚者的眼中，修行人始终不会是那么完善，如果是一个生活清贫修持苦行的修行人，即使他的人格、戒律、修证方面都很好，凡愚者仍会非常轻视他，而且往往会口出轻蔑的言辞：“此人连食物都吃不饱，像乞丐一样，还装模作样做什么！”“这个人真可怜，前世不积福啊……”然后当他们见到一些因往昔善业成熟而受用圆满的修行人时，马上又会生起嫉妒进行诽谤：“这种人，到处骗取钱财，算什么修行人”，“他处尊养优，贪图享受，一点修行也没有……”如是大肆讥毁。总之，凡愚者的本性即是如此，很难以交往，他们的相续就如同污水坑，任何事物映现于其中，都会显得污秽不堪。同样的外境，如果以清净心去观待，一切都会显得清净而圆满，如果以凡愚者的不净心观待，一切都会变得不清净不如法。因而，这种凡愚者的本性即是不堪交往的，如果与他们相处，如同《善逝入境经》中所说：“犹如住于猛兽中，始终不可得安乐；如是依止凡愚者，亦无获得喜乐时。”与凡愚者相处，如同与猛兽相处，始终少不了烦恼违缘，今生后世的安乐全部都会毁坏，而只有沉溺于痛苦的汪洋中。

作者的这番教言，一方面是规劝我们在修行时，应远离世间的凡愚，另一方面，我们也应理解：作为修行人，必须从内相续中，断除那些“难为侣”的凡愚习气。

麦彭仁波切在教言中说过：“心中有烦恼分别念，就如同家中有位泼辣的妻子，始终得不到安乐。”大家好好反省，自己身已离俗修行，但内心是否已远离了世俗凡愚的习性呢？有的人无论与谁都无法和睦相处；有些人一开口就是说别人的过失，对高者诽谤，对低者蔑视……对照省察自身，如果自己有这类毛病，那么作者所说的凡愚，并非是指他人。修行人必须从外境上舍离世俗凡愚，从内心之中，也要断除那些给自他都会带来痛苦的凡愚习性，只有这样才能获得真正的安乐。

如来曾宣示：凡愚若无利，
郁郁终寡欢，故莫友凡愚。

如来曾经开示说：如果不能得到所欲的名利，愚痴的凡夫就会闷闷不乐，因此不要与凡俗之辈交往。

本师释迦牟尼佛在佛经中多处开示过，对愚痴的凡俗者，除了让他们得到所欲的名誉利益外，其他没有什么办法令他们生起欢喜。这一点稍有社会阅历的人，应该很清楚，世间人的人生哲学即是自利至上，与别人交往办事等，如果对自己有好处，他们便乐意进行；如果看不到什么甜头，他们便不理不睬，甚至很不高兴。而他们所能看到的好处，只是暂时的五欲安乐，为了这些不离苦谛的暂时快乐，他们不惮以种种非法手段去巧取豪夺，如果得不到，他们便垂头丧气、伤心、忧郁、痛苦绝望，对这样的凡愚之辈，寻求出离的修行人怎么能去交往呢？佛陀在《月灯经》中说：“凡夫不可为亲友，虽与彼说如法语，意不信从生嗔恚，现前显示凡夫行”，“虽久交近诸愚夫，后时仍复成疏远，愚夫体性既广知，



智者于彼不依止。”尤其现在是末法时期，我们的福慧浅薄，而环境更为恶劣，这种时代一定要远离世俗凡愚到寂静处去修持。在《劝发增上意乐经》（即《弥勒菩萨请问经》）中，佛告诉弥勒菩萨，菩萨乘的善男子、善女人，在未来正法将要灭绝的最后五百年中，“应舍离愦闹之处，住阿兰若寂静林中，于不应修而修行者及诸懒惰懈怠之属，皆当远离。但自观身不求他过，乐于恬默，勤行般若波罗蜜多相应之行。”

在此处，一些人可能有些疑惑：本论前面的内容中强调过，大乘修行人必须要令有情欢喜，要发心度化众生，以众生的利益为重，不能舍弃众生等等，现在又说要远离世间凡愚，那么前后岂不是自相矛盾吗？其实并不矛盾。前面所说的，是要求我们在意乐方面，必须要以利益众生为主，而此处则说倘若自己在初修时与自私自利、烦恼深重的凡愚交往，那么不但不能利益他人，自己也会堕落。大乘修行人必须按次第而行，首先发起愿菩提心，进入大乘，如法地依止善知识，听闻佛法，断除增损疑惑而求得正见，然后安住在寂静处精进修持。有些人以为，远离世间众生会违背菩萨戒，这其实也是没有理解菩提道次第而产生的非理之念。龙树菩萨在《菩提心释》中说过：“利他虽无能，常存此意乐，怀此意乐者，即是行利他。”在初学佛法时，真实利益他人的能力是没有的，此时为了防止自己受到染污而退失发心，暂时远离凡俗，安住于寂静处修持大悲心、愿菩提心等，其实也在行持利他的善法，这样怎么会违背菩萨学处呢？

无垢光尊者说过：“现今时恶人横野，静处精勤成自利，如翼未丰不能翔，不具神通难利他。应修自利心利他，散乱愦闹魔诱惑。”我们作为五浊黑暗的末法修行人，对此应当高度的重视，自己没有一定的修证前，当励力于寂静处修持。当然，如果自己有了不为外境所动转的修证功德，那时广转法轮，度化众生也是义不容辞的。汉地的道源法师以前与章嘉活佛，为了募化大藏经的经费而在台湾相处过一段时间，当时天气非常热，道源法师穿上最薄的衣服，也是大汗淋漓，只得不停地摇扇子，而章嘉活佛虽然穿着厚厚的皮衣，仍悠然安坐，似乎毫无炎热的感受。道源法师见状就问：“活佛，你一点也不热吗？”章嘉活佛只是轻轻地回答说：“心静自然凉！”真正的大德，外境无论如何也不会对他有影响。我们如果不能使内心保持清凉之境，那么自己去投身于热恼的世间，后果也就难以预料，所以诸人当量力谨慎而行！

癸四、（断已依止寂静处）：

离开世俗亲友后，为了彻断世俗的羁绊，修行人一定要依止寂静的环境。因为如果周围的环境清静安宁，自己的身心就会自然得到清净，这也是一种很奇妙的缘起。本师释迦牟尼佛当年示现依寂静处的苦行而得成就，后来的成就者们也依此缘起而得甚深的证悟，作为后学者，必须去追随成就者所走的路，远离闹市依止寂静之处。那么寂静之处有哪些殊胜功德呢？

林中鸟兽树，不出刺耳音，
伴彼心常乐，何时共安居？



山林中的树木、飞鸟和走兽，不会发出刺耳烦心的言词声音，与它们相处，内心会非常安乐平静，何时我才能和它们一起快乐地安居？

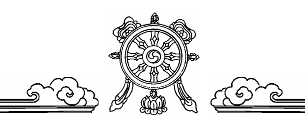
远离闹市的山林寂静处，会让修行人得到殊胜的友伴。修行人与世俗凡愚交往有种种过患，而安住于寂静山林中时，不但没有这些带来过患的凡愚，还会有十分殊胜的友伴，相处时能引生种种安乐。在山林中，有许多秀美而散发出芳香的树木，像松树、柏树、白桦、橡树等等，它们的气息清新芳香，令人精神振作安宁；在宁静的林中，各类飞鸟或展翅飞舞，或浅吟高歌，尽情地享受着生命的欢乐；而种种走兽的嬉戏竞奔，更能增加山林中的祥和与安宁的气氛。树木、鸟兽，它们不会像世间凡愚者那样，对修行人评头论足、讥讽诽谤，也不会虚伪地吹捧，制造那些种种令人心烦意乱的噪音。处在寂静山林中，修行人心情轻快而安详，对佛法的信心、对众生的悲心也会增上。在那些大修行者的传记中，大家可以多处看到他们安住山林与鸟兽为伴的描写，如泰国的《尊者阿迦曼传》中说："晚上，森林里各种动物的叫声常是随处可闻的。对于一个头陀行的比丘而言，这种叫声总是令人感到宁静与悲悯。它们不像人类制造的声音，不会打扰他或分散他的注意力……黄昏时，他走回山洞，欣赏着各种动物成群地自由漫游在那片沃野上，气氛非常祥和。"我们大多数人都是从繁华城市中来这儿的，对此也有切身的体会。在这样寂静的圣地中，友伴全是清净的善知识、金刚道友，周围有飞鸟、野兔、牛羊等和睦相处。自己耳边所听闻的是清净

法音，与大自然的鸟语风鸣，这种环境对修行有着极大的加持和促进，是修行人理想的修法环境。

像这样有殊胜友伴的环境，我们已得到者应珍惜，没有得到者应发愿得到。你们常住于学院，可能对此有些熟视无睹的感觉，然而对那些只能偶尔来学院参加法会者来说，他们对这块寂静圣地很向往，可自己又没有脱离世俗的种种缠缚，身不由己，在这儿享受几天轻松、清净的日子后，又不得不回到那种热恼不安的环境中，内心非常痛苦。

有些人刚刚修行，就想离开善知识，一个人到谁也见不到的深山中去，在闻思没有到达一定的程度前，诸佛菩萨们在任何经论中也没有作这种开许。作者在此处所作的劝住山林，我们应全面地理解，此处是讲解静虑的修行次第，在正行之前必须要远离世俗的干扰，安住于寂静处，静虑才有修成的可能。但在修静虑度之前，对戒律、经论教义必须要有一定的闻思理解，否则相续中没有一定的见解，也不知修法窍诀，一个人在山林中盲修瞎练，只有是自讨苦吃而已。法王如意宝在传授教言时也反复强调过："无闻思智慧即住于静处的愚人，诸多鬼女妖魅随时都会加害……"在选择修法的寂静地时，大家也要注意，最好是选择具殊胜加持的圣地，或有持明成就者修行过的名山古刹，这些圣地对自己的修行有众多的加持与助缘。否则，有些地方很险恶，一般的修行人去住，会有很大的违缘。如何观察静处的方法，在莲师的《密咒宝鬘论》和恰美仁波切的《山法集》中都有详细的说明。





何时住树下，岩洞无人寺，
愿心不眷顾，断舍尘世贪？
何时方移栖，天然辽阔地，
不执为我所，无贪恣意行？

何时我能心无挂碍地安住在树荫下、岩洞中或无人干扰的寺庙里修行呢？但愿我的内心不再眷念家宅和亲友，断舍一切对尘世的贪欲。何时我才能迁居于辽阔的自然环境中，不执著它是我所拥有的地域，心无贪执而自在地修行。

寂静处的大树、岩洞、无人寺等这些住处也有其殊胜之处，以这些地方为住处，可以帮助修行人断舍对尘世的贪恋。以大树所荫蔽的地方作为住处，对印度等热带地区的修行人来说，是很普遍的。在泰国等南传佛教地区，现在仍然有许多头陀终日在大树下坐禅；有的人在树下用几片芭蕉叶支起来，做一个简单的茅棚，用来作为禅修的地方。岩洞，是全世界各个地方的修行人所喜好的住处，历史上众多大成就者，如密勒日巴尊者、无垢光尊者都是以山洞为禅室而长年苦行，山洞的殊胜助道作用在他们的著述也是屡有论述。还有寂静处无人打扰的寺庙、阿兰若，深山一人一寺一坐具，这也是修行人修法的良好环境。修行人安住于这些环境中，与辽阔的大自然浑然无隔，远离人世那种充满拥挤与争夺的狭隘空间，自己的心也会变得广阔而清明，对住处再也难以生起“这是我的住所，那是他人的住所”这类分别执著；也不需要对住处挂念顾惜“这是我花了多少钱财、力量才建造起的住所啊”，这类贪著念头根本无从生起。

自己在住所方面无牵无挂，可以自由自在地随意而至各处修法，从内心断除对世俗贪执的无明习气。

在《学集论》中，广引了《月灯经》、《宝云经》、《宝积经》等经典中的教证，详细阐述了寂静处的功德。《三摩地王经》中说：“若人无喜亦无忧，则彼恒常心安乐，比丘若喜住山林，即能亲享此妙乐。不取诸物为我有，远离一切诸执著，犹如犀牛独去来，似风畅游虚空界。”作为修行人，我们现在应当努力闻思佛法，发愿将来也能得到这种良好的修法环境，迅速证得“如风游空”的自在境界。

何时居无惧，唯持钵等器，
匪盗不需衣，乃至不蔽体？

何时我才能无忧无虑地在山林中安居，只携带着钵、滤水器等几件必需的用具，身着匪盗也不会要的粪扫衣，自在洒脱乃至于不需要作任何遮蔽、藏护。

修行人安住于寂静处，可以远离世俗的一切畏惧，享受殊胜的资生之物。在《宝云经》中说，出家菩萨为了摆脱处众愦闹怖、合集怖、贪嗔痴怖等三十一种不善作意怖而住阿兰若，精进修持断除我与我所的计执，能得到如同阿兰若处的草木树林不惊不怖不畏一样的无惧心境。修行人住在这种无惧的处境时，除了三衣、钵盂等必需的用具外，其他任何物品也不用挂虑，而钵盂、滤水器等物品，与头陀行者身上的粪扫衣，盗贼们也不会抢夺、偷盗。这样行装简便的修行人，也就不会有世间俗人那种为资生财产而生的挂虑分别，也不需要为身外之物作任何防护、保存的琐事。有些大瑜伽士在山林

中修行时，由于多年苦行，原先进山时所穿的衣服早就破烂无存了，而他们也证到了无有分别的自在之境，已不需要任何衣物来掩饰，像这样的修行人，确实是十分自在而超脱尘俗的。去年我去泰国时，在森林中看到过不少修头陀行的比丘，他们除三衣、钵盂、锡杖外，其余什么也没有，整天在树下，芭蕉叶搭盖的棚中修持禅定，一生中都保持着这种清净的生活。那儿有很多比丘以金刚跏趺的禅定坐势在树下圆寂，后人也一直保存着他们的遗体。汉地九华山肉身宫保存的无瑕禅师肉身，也是在禅师圆寂后数十年，才在他苦行的山洞中发现的，禅师于一生中远离尘俗，以清净苦行谱写着修行人的超脱与自在，也鼓励着无数的后人去追随。

《七童女因缘经》中说："剃除须发已，身披粪扫衣，寺宇寂静处，何时我安居？目视轭木许，手持瓦钵器，何时行无失，挨家乞施食？不贪名利敬，去除烦恼棘，何时心清净，成就供施田？何时草地起，著衣霜湿重，饮食极菲薄，于身无贪著？何时我能卧，犹如鹦鹉绿，树下柔软草，安享现法乐？"身无余物，无贪而修行，这是每一个修行人应履行的道路。现在我们虽然暂时没有能力去如是实行，然而这些教言读起来，也能从内心得到一种清凉的慰藉吧！我总想如果只是在口头上讲佛法，而不能真正的从内心对这些教言产生共鸣，在实际行动上深刻体会，那么并无多大的收获。《入行论》中这段教言，如果是一个真正寻求出离的修行人，是一个真正的舍事者，听后一定会由衷地生起对寂静处的向往，对那种清净生活感到无比的清凉。希望你们反复去

思维这些教言，藉之也可以对照检验出各自的出离心吧。

何时赴寒林，触景生此情：
他骨及吾体，悉皆坏灭法。

何时我能赴往尸林，观看尸林中的惨景而生起深切的认识：他人腐烂的尸骨与我的身体，都一样是无常坏灭之法啊！

无始以来的串习，使众生对自身有着强烈贪执，为了断除这种恶习，诸佛菩萨高僧大德为修行人开示了许多方便法，其中对初修者最有力且容易相应的方法，便是到尸林去修不净观。寂静的尸林中，到处都是腐烂的尸骨，修行人安住在这样的环境中，对照实物反复观修，对自身一定会生起无常的定解，而断除身执。在古印度，尸林都选择在远离人烟的荒野中，有些修行人要去尸林中修行，不得不长途跋涉，而我们现在条件很好，翻过西台顶就可以很自由地观看天葬，观看遍地的枯骨。《四念处经》中开示说："如果在墓园中看见一具腐烂的尸骨，只剩下骸骨、血肉、筋腱，那么比丘应将自身与之相比而说：诚然我们的身体也是这种性质，也有这种结局，无可避免。"我们看着那些腐尸烂骨时，一面要对照观想自己的身体，这二者的结构、组织、性质，其实并无区别，不管自己的身体有多么健壮、充满活力，然而它的本质与尸林中那些尸体完全相同，由皮肉骨血等三十六种不净物所构成，同样都是无常坏灭之法。自己面对这种血淋淋的事实，反复去观修，一定能从内心深处生起此身无常易坏不净的认识，有力地断除身执。

南传佛教地区的修行人，对这种修法非常重视，在泰国像阿迦曼尊者、佛使比丘、阿姜·查尊者等众多的成就者，在这方面有许多教言，大家可以去认真参阅。印藏两地所传的“断法”中，也要求舍事者在一百个不同的尸林中修法。历史上如嘎绕多吉尊者、莲师、龙树菩萨等成就者，都在许多尸林修持过禁行。

根霍仁波切说：“看见死人的骨架和腐肉，自己应该思维，这些人活着时，无论他怎么爱护、执著身体，但是现在呢，无有例外地都变成了这种丑恶的烂骨架了。我现在的身体，也与此相同啊！一旦死去马上就会变成这样……应从内心深处对自身生起不同往昔的感受和认识。”所以，我再次劝告大家，有条件时一定要珍惜，应该经常去尸陀林观修，使尸林中那些腐尸烂肉、遍地的枯骨、烂衣服，还有血污、臭气，在自己的相续中扎下根，时时忆念这些凄惨的景象，身执一定会渐渐淡薄下来。我先后去过印度哈哈尸林，泰国的寿迈尸林，汉地五台山的清凉尸林，西藏的色拉大尸林等，这些地方使自己触目难忘，对自己的修行有过很大帮助。

吾身速腐朽，彼臭令狐狼，
不敢趋前尝，其变终至此。

我的身体很快就会死亡、腐朽，它的臭气使贪食腐肉的狐狼，都不敢趋前品尝，这样的无常变坏结局最终一定会降临啊！

在静寂的尸林中，观看尸体腐坏的样子，修行人可以很自然地想到：这种无常变化的结局，毫无疑问地也要降临在自己身上！死人的身体停放几天后，马上就会

膨胀、腐烂，散发出恶臭，尤其在夏天，我们可以在尸林中看到，很多尸体都是青淤色，恶臭冲天，连饥饿的秃鹫和野狗都不愿意吃。虽然这些动物天生就贪食腐肉，但对那些过于腐臭的尸体，它们也不敢品尝。人的身体确实是臭秽的大聚会，能臭到连最爱吃不净臭肉的豺狼、狐狸、秃鹫都不敢品尝，如果能经常忆念起这一点，我们还能如往昔那样贪爱身体吗?

在《学集论》中，引用了世尊对普贤菩萨所作的开示：初学菩萨应到尸林中观看腐烂的尸体，观看死人的尸体在第一天、第二天……乃至多天中的不同腐坏状况，见到腐烂恶臭的尸骨，心中应当如实生起自身不例外之想，生起二者本质无别之定解。在小乘的禅修法中，有不净九相、白骨观、四大源观等多种不同断除身执、贪欲的修法，欲想详细了解，可参阅《俱舍论》、《清净道论》等经论。

不管你对自身有多么贪爱，如果真正能生起不净与无常必坏的定解，贪爱心一定可以息灭，龙树菩萨在《大智度论》中说过：“若得不净观，此心自然无。”只要成就了不净观，贪爱之心自然就会消失。麦彭仁波切在教言中说过：“哪怕我们身体中的不净粪漏出来一点点，周围的人也会马上生起厌烦心。”臭秽聚合成的身体，根本没有值得贪执之处，而要迅速生起这样的认识，我们必须到静寂的尸林中去，安住于其中，必然会生起定解而舍弃身贪。

孑然此一身，生时骨肉连，
死后各分散，何况是他亲？

自己孤零零地独身来到世间，出生时骨肉本是连在一起的，可是死亡之后也得各自分散，更何况是个体相异的亲友呢？

面对四分五裂的尸骨，修行人自然会生起无常的感叹而从内心厌离世俗亲友。我们人从生下来至死亡间，时刻不离的只有身体，在世上没有比这更亲密的了。但死的时候，也不得不舍弃这个身体，一生中亲密相连的骨肉，丢在尸林中过不了多久，便四分五裂，化为尘土……自身尚要如是完全分离，更何况是个体不同的亲友呢？华智仁波切说过：“高僧大德们在死亡时，也带不走一个眷属。”那凡夫人更不可能与亲友长久相伴不离了。既然这种分离的结局无可逃避，那自己在活着时，无论怎样去贪执亲友最终也一无所得，因而自己不如趁早离开他们的牵缠，专心修持正法，这样才是对自他都有利的善举。

很多人不愿到寂静处修学正法，其原因就是贪执亲友眷属，总是替他们担忧：“我走了，家里的人怎么办呢？我实在舍不下他们啊！”这类分别念实际上没有任何意义。人都是由自己的业力而决定着命运，并不会因你一个人的照顾而决定他们的生活好坏，而且不管如何，自己最终要与他们分手，他们也必须独自生活。我们每一个人与生俱来的身体尚且要分离，骨肉也会四分五裂，化为各自不相连的微尘，更况亲友呢！而且即使是在活着的时候，有时也不得不一别永隔，不能见面。所以真正的智者，他不会贪恋朝朝暮暮的世俗亲情，而将自身完全投入于善法的修习，这样才能证得利益众生

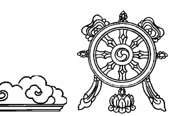
的无上果位，将一切亲友众生都引导至永无分离的法界安乐宫！

生既孤独生，殁复独自亡，
苦痛无人摊，亲眷有何益？

生时，自己孤零零地出生，死时也只能独自死亡。自己的苦痛无法代受，这样的亲友眷属有什么利益呢？

我们在来到人世的最初之时，赤条条地独自出生，在死亡之时，也是赤手空拳独自步入中阴。在这个过程中，完全是依自己的业力而独自飘荡，各自以业力所感的苦乐，与他人无关，如果自己的业力成熟了，有再多亲友给予帮助，也不可能有改变。特别是在死亡时，不管亲友们有多么关怀，然而由于业力的不同，他们不可能替自己分担丝毫的痛苦，《王教经》中说：“人在临死亡时，父母兄弟眷属不能代受丝毫苦痛。众生生也孤单，死也孤单。”既然如此，自己贪执亲友有什么意义呢？如果为了贪执对自己解除痛苦毫无帮助的亲友，而放弃修习善法，那么对亲友不但无有利益，自利也会丧失殆尽。藕益大师说过：“世情断得一分，佛法只有一分得力。”作为修行人，能将世俗的迷乱感情断除一分，就会在菩提道上前进一步。经论中经常说：“断一分烦恼，证一分菩提。”相反如果不能断除贪执烦恼，自己的修行很难有进步。弘一大师也说过：“世情一定要看淡，要看破。”我们首先要了解自己生死苦乐，只能独自承受，亲友对自己毫无帮助，以此而看淡世俗的亲情。渐渐断除了这些世俗情感的羁缚后，自己也就可以自由自在地远离世俗，安住于寂静深山修习禅定。






我们如果想要做个真正的修行人，必须做个不懂世俗情感的痴汉，一方面对亲人要帮助，因为毕竟有共同的业力，投生在相同的环境里，所以应该合理合法地给予帮助；另一方面，在内心要断除过分的贪爱执著，不要因他们的事情而耽误修法。当然，这种情感不经过一番锤炼、升华，很难淡薄下去。在《如何面对痛苦》中作者提到，他小时候与慈祥的祖母相依为命，后来祖母去世了，虽然这件事让他很难接受，但以佛法的加持，自己最终仍能坦然地面对。我也曾有过这种感觉，小时候我曾想过：如果父母亲离开了人世，我肯定不能再活在人间，一定要去寻找他（她）们。然而由于大乘佛法的加持，十几年的磨练，在遇到父亲等亲人一个个离开自己时，我内省自心，这些并没有能牵缠困扰自己，反而在某些方面推动着自己。希望大家在这方面牢牢把握，为了不让亲情毁坏自他的解脱事业，在平时应坚毅地面对，以殊胜的佛法去断除对亲友的一切贪执。

如诸行路客，不执暂留舍，
如是行有道，岂应恋生家。

好比那些过路的旅人，不会贪著暂时歇脚的房舍；同样在三有中漂泊流浪的人，岂应留恋偶尔一遇的亲友和家园！

我们都曾在外地旅游过，旅途中，免不了要在旅社作短暂的休息，在这个过程中，如果是一个正常人，对旅馆绝不会有什么我所之类的贪执和留恋。同样，我们漂泊三有轮回的旅途中，自己的家庭、亲友眷属等等，也只是轮回旅途中一个个暂时的驿站，短短瞬间便会离

散而去，如果自己贪执这些暂时的驿站，那是极为愚痴的行为。自己和亲友缘合而聚，缘尽则散，此中并没有什么值得执著的常有不变法。缘聚时，昔日毫无交往的陌生人，甚至是不共戴天的仇人，也会成为至亲的眷属朋友；缘尽时，往日恩爱无比的亲友，也会成为仇敌。

在旅途中，无论在旅馆中、还是车船上，遇到一些谈得投机的人时，大家都会高高兴兴，谈笑风生，但很快就会毫无贪恋地告别，各奔东西；在三有轮回中，也应秉持同样的态度。今世投生的驿站中，暂时相遇的亲友，如同偶尔相逢的旅客，一个个很快就会离散，自己应尽量与他们和睦相处，而不应生起贪执。如果自己对这些暂时相逢的亲友、家园恋恋不舍，这与那些在旅途中贪执偶尔相逢的人一样愚痴可笑，唯有给自己带来痛苦而已。印度的大成就者单巴桑吉说过：“夫妻无常犹如集市客。”家眷亲友如同集市上暂时相遇的人一样，很快就会分散，这种无常法又有什么值得留恋的价值呢？《佛子行》中也说：“长伴亲友各分离，勤积之财留后世，识客终离身客店，舍弃今世佛子行。”舍弃现世亲友等一切贪执，才是真正的佛子行为啊！

藏地以前有一些高僧大德说过：“外面的魔并不可怕，家里的亲人才可怕。”在现在这种时代，家中的人确实是修行正法的大障碍。在座有数百位修行人，你们的出家修行有几个人得到了亲人的理解支持呢？如果要完全顺从亲友的想法，可能没有几个人能到这儿来闻思正法。所以，大家对那些在轮回中萍水相逢的无常亲友，不要抱持着贪恋不舍的态度，应尽断贪执，远离他

们，独自走上修习正法之大道。

迨及众亲友，伤痛及哀泣，
四人掮吾体，届时赴寒林。

等到死亡时，亲友们都会围着我哀伤哭泣，然后四个人扛起我的尸体，送往尸陀林，既然最终难逃此结局，为何不趁早上那儿修行呢？

如果现在舍不得离开亲眷，去尸陀林修习禅观，最终也难逃死亡的结局。那时候，亲眷们围着自己的尸体无论怎样悲伤、哭泣，但过一段时间，一定会把尸体抬到尸林，扔在那儿便不管了，这是世人谁也难逃的厄运。不管你对亲眷们有何等贪恋，到死亡之后，他们绝不会留恋你的尸体，哭哭闹闹一段时间后，便会将尸体处理，进行天葬、土葬、火葬等。在古印度，人们一般采用的是天葬，尸体用布匹、草席裹着，或装在棺材里，用四个人抬着往尸陀林里送，亲眷们则在后面哭哭啼啼地跟着。那时候，自己的中阴身也会因此而懊悔痛苦，忧恼难当。既然最终难逃与亲眷们分离，独自躺在尸陀林中的命运，而且贪恋亲友眷属者，最后一定会导致自己与亲眷们的徒然悲伤，那不如现在主动地舍弃亲眷，自己安住在尸林中修持息灭苦痛的正法。

在死亡的时候，如果有些不懂佛法的人，在旁边哭哭闹闹，死者的心会被扰乱，即使死者在生前有一定的修行，那时候也可能对他的往生、投生带来巨大的障碍。亲人在临死者身旁的哭闹，或对其身体的触动，也会给死者带来痛苦，现在有很多再生人（死而复生的人）都向人们证实了这点。有些人死而复生后，意识到了轮回因果的

真实性，也意识到了自己最终会死亡的结局，因而积极投入了修学佛法，主动寻求出离。炉霍县城中学的孙老师，有过死而复生的经历，他经常将临死经历告诉身边的人，使同事们都走上了学佛的正道。在色达县医院，也有过一位叫叶米米的人，在病床上死而复活，真实认识到了灵魂后世的存在，并以他不平凡的经历教育了许多漠视灵魂与轮回的人。我想如果每个人都能亲身经历或受到他人的影响，而明白自己必死的结局，明白轮回因果的存在，就一定会从内心生起厌离轮回之心，主动去寻求正法。

无亲亦无怨，只身隐山林，
先若视同死，殁已无人忧。

所以我应及早离开亲友和怨仇，独自一人隐居寂静的山林中修法。如果亲友们认为我早已不在人世，那么纵然死了，也不会有人为我伤痛哀愁。

既然自己必然会被亲友们抛弃在尸林中，那明智者应在这种悲惨结局到来之前，自己主动地离开亲友，到寂静的林中去修持正法，这样在亲友们的心目中，会觉得自己早就死了。有些修行人抛弃家园亲人，一直安住于寂静处修法，家人也不知他的死活与下落，时间稍长，也就不会挂念他，不会再替他忧虑。修行人在寂静处独自享受着正法甘露的安乐，而寂然舍弃肉身时，周围也没有人嚎啕大哭，伤心悲愁。密勒日巴尊者在《山居满意歌》中唱道：“既无亲朋为挂念，亦无仇怨相牵缠；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。亲朋不顾我将老，兄妹莫认我死期；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。

我死悄悄无人知，我尸鸟鹫亦不见；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。我尸一任苍蝇食，我血一任虫蛆饮；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。洞内死尸无血痕，洞外杳然绝人迹；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。我尸周遭无人绕，我死不闻人哭嚎；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。我行何方无人问，我止我住无人知；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。无人寂静崖洞处，穷人所发此死愿；为利一切有情故，祈佛加庇使圆满。”能安住于寂静处精进修法，在死时不但没有他人为自己伤痛哀愁，扰乱临终的修法，以此自己也会没有后悔、畏惧的痛苦。

四周既无人，哀伤或为害，
故修随念佛，无人扰令散。

临终之时，身旁既无人痛哭或前来伤害，所以当我修习随念三宝等正法时，不会受到干扰使自己分心散乱。

寂静无干扰的环境，是修行人在临终时最佳的往生条件之一。在清净的无人山林中，独自一人面对死亡时，四周既没有亲戚朋友的哭害，也没有仇恨怨敌的加害，自己可以无忧无虑地观修往生窍诀。如果在家中或者医院里，这种条件很难具足，亲戚朋友或医生的吵闹，儿女后代为财产而争吵，这些闹剧经常会在那些临死者身边发生。亡者在这样的气氛中，不但无法修观，而且很容易产生贪嗔烦恼。藏地很多修行人到了临终时，自己会找一处清净的寺院或山林，离开亲友们去迎接死亡。在安多、康区一带，老人们如果觉得活不了多久，就会

尽快到寺院中，在僧众的修法帮助下迎接死亡，人们经常有这种说法：“啊，某人没有活的希望了，该去寺院了。”

在良好的修法环境中，临终者可以不受干扰，保持着对上师三宝的信心，在清明的境界中随念佛陀正法。《宝灯经》中说：“临终随念佛，指向佛陀像，赞颂皈佛偈，此人获佛光。”临终者如果能随念佛陀，并有善友在旁边为他指示佛的庄严宝像，为他念诵赞颂皈依佛的偈文，这时他一定会得到佛的加持。《月灯经》中说：“身口意清净，恒时赞叹佛，不断修行者，日夜见怙主，一旦受病危，或遭死亡苦，不失忆念佛，痛苦不被夺。”安住于寂静处精进修持正法者，日夜恒时不离怙主，他在死亡、病危之际，不会失坏正念，临死的痛苦不会夺取他的修行境界。律藏当中也说：“恒持清净戒，精进修行者，临终无忧愁，如火中解脱。”具多闻持净戒而安住静寂处的修持者，他在死亡之时如同从火中得到解脱一样，根本不会有什么忧愁。如果自他皆无痛苦，修行人何乐而不及早选择呢！

故当独自栖，事少易安乐，
灵秀宜人林，止息众散乱。

因此，我应当独自栖隐在容易生活，没有琐事违缘扰恼，风景灵秀，令人心旷神怡的森林里，努力止息一切掉举散乱。

安住寂静处有上述的种种利益，真正想寻求解脱的人，应依教去寻找寂静处安住修行。但是，在选择寂静处时，也有一定的标准，此处提出的标准有事少、易安

乐、灵秀宜人三条。其中的事少，即是琐事与干扰的事件很少，像人际往来、噪音，修行之处应很少有这些干扰；易安乐包括的内容有数种，如易得养命的衣食资具，具足容易引生安乐的顺缘；灵秀宜人指风景秀美，令人心旷神怡，很适宜安住修法。具足这些条件的寂静山林，修行人如果能安住其中，自己可以身心轻快地勤修静虑，努力止息昏沉掉举等一切散乱。关于寂静处的标准，在《宝云经》中也有宣说，另外较为详细宣说的有《经庄严论》，论中说："智者修行处，易活宜居处，友贤风水好，寂静心易调。"意指修行人选择的寂静处时应具足五种条件：易活指四事供养不欠缺；宜居住指地方领主如法，恶人盗贼不会前来骚扰；风水好就是风调雨顺、疫疠不生；友贤就是道友性格贤良、戒律清净、见解相同；寂静心易调，就是白日黑夜不喧闹，不会干扰修行，安住于其中，易于调伏自心。这五种条件与本论中所说的大致相同，安住于这样的环境，对修持静虑有极大的帮助，本师释迦牟尼佛在《三昧王经》中说过："远离诸尘欲，依止寂静林，如同犀牛住，速时得等持。"

尽弃俗虑已，吾心当专一，
为令入等至，制惑而精进。

舍弃一切世俗的思虑后，我应心系一缘，为了使自心得到三摩地，制伏一切烦恼而精勤修持禅定。

依止寂静处后，自己一定要舍弃俗世的思虑，专注所缘，精进修持禅观而断除烦恼习气，这是修行人依止寂静处的主要任务。佛在《郁伽长者请问经》（又名《最上授所问经》）中说："出家菩萨住阿兰若，应如是观察是义：

云何我住阿兰若中？非独沙门相者而多猛恶忧悷，非密非静非律仪非相应非愿求之所共住，所谓非人诸恶鸟兽盗贼旃陀罗等之所共住。彼等不具足沙门功德，尔时我住阿兰若处，应圆满是沙门功德……"其意是说修行人住在寂静处，应反复观察自身，精勤修持正法调伏自心，不然就会如同山林中的鸟兽盗贼一样，虽然长期住在山林中，却没有发心，没有如律仪与正法相应，没有修持密行寂静行等，不具足任何沙门的功德，这样住再久的时间也毫无意义。经中还阐述了安住阿兰若的修行人应远离三十一种怖畏，修持无我无我所无我爱无我想无我见，安住空闲等等。在《宝积经》中，也详述了修行人安住寂静处后，如何调伏面对虎狼恶兽非人的怖畏，如何观察胜义，护持正知正念而断除烦恼恶念的修法。有关这类的教言在其他经论中也有很多，都明确指出了修行人远离世间安住在山林中后，应专心缘念正法，精勤修持禅观断除烦恼。

壬二、（舍妄念）分二：癸一、略说；癸二、广说。

癸一、（略说）：

现世及来世，诸欲引灾祸，
今生砍杀缚，来世入地狱。

无论在今生或来世，耽著五欲都会带来莫大的灾难；今生会使人遭受砍杀捆缚等痛苦，在来世更会有堕入地狱受苦的巨大苦果。

在整个世间上，修行佛法的最大障碍就是贪欲烦恼。贪求色声香味触的欲乐，给人们的今生后世都会带来种种灾祸，也会直接摧毁解脱安乐。贪欲给人们现世

引来的灾祸，大家都可以现量了知到，世界上每时每刻都在发生的杀人、偷盗、强暴事件，绝大多数都是因贪欲而引起。很多人因无法克制自己的贪心，而铤而走险，最后反而被别人砍杀、捆缚、陷身牢笼，感受极大的痛苦；有些人因贪求财产、女色、名声地位的欲望得不到满足，一生之中都抑郁满腹、痛苦不绝；有些人因贪心的驱使，一生中劳苦不息，甚至过劳至死……如果随顺自己的贪欲烦恼，不论自己处在什么地位，一生中都会充满着苦痛，处处遭受灾祸。

对人们的后世来说，贪欲所带来的痛苦更为可怕。在贪心驱使下，人们在今生往往不择手段，造作杀、盗、邪淫、妄语等种种恶业，这些恶业使造作者在后世堕落地狱、饿鬼等恶道中，承受着不可思议的痛苦煎熬。《本师传》中说："贪欲如嗔蛇，毁坏今来世，智者不应依。"麦彭仁波切在教言中也垂示后人："为贪欲所驱使的人像野狗一样，日夜不停地寻求欲乐，但他们不仅无法满足，反而经常遭受死亡等痛苦。"一个安住在山林中的修行者，如果不断除内心的贪欲，在贪欲魔的扰乱下，种种妄念也就无法抑止，导致内心无法宁静不能得到三摩地。所以，应当对贪欲的过患，作反复地忆念，使自心对贪欲的可怕生起定解，以此而生起断除贪欲的决心。

癸二、（广说）分三：子一、断内贪女人；子二、断外财等；子三、忆念寂静之功德。

子一分三：丑一、观因者难为；丑二、本体不清净；丑三、果者观多害。

丑一、（观因者难为）：

月老媒婆前，何故屡恳求？
为何全不忌，诸罪或恶名？

在月老媒婆面前，为何总有人要恳求牵线做媒？为什么他们一点都不顾忌，因此而犯下重罪或招致恶名呢？

欲界众生的种种贪欲之中，对异性的贪爱是最为根深蒂固的烦恼习气。在众多经论中，本师释迦牟尼佛与很多高僧大德，宣说了比丘等男性修行人贪执女人的种种过患，当然，其间接意义也说明了女性修行者贪执男人的过患。在此作者从各个方面论述女身不净等过失，而其间接意义，大家也需要去理解。

月老媒婆是指专门撮合男女婚姻关系的介绍人，世间男人如果对某个女人生起了贪爱，往往要恳求媒婆去牵线搭桥、撮合因缘。这时，不管有多高的身份名望，他也会在这些低贱的媒婆前，低三下四地再三恳求，不惜花费钱财，也不顾自己的尊严。有的男人为了得到自己所贪爱的女人，全然不顾造罪与恶名，就像美国总统克林顿，为了一个女人，闹得声名狼藉，债台高筑，连总统的职务都差点丢了，然而这只是现世可见的恶果。从后世来说，为贪执女色而造罪的人，一定会感受三恶趣的猛烈痛苦，佛在《三摩地王经》中说："染心凡夫众，因执腐女身，转生为腐身，堕落于恶趣。"《正法念处经》中也说过："女身是祸殃，损毁现来世，若欲利己者，当远离女身。"因贪爱异性的烦恼所催，人们造作巨大的罪业，这样的事件自古至今在世间俗人与出家

人之中，都不断地发生。君王为女人而断送江山，勇士为女人丧失性命，修行人因女人而失毁解脱命根……只要谁陷入这样的贪欲之中，那就会如同《经庄严论》中所说："欲者趋入大怖畏。"

贪求女人有如是大的过患，因而追求解脱、追求暂时与究竟安乐者，都应断除贪心，如佛在《月灯经》中所说那样："此道不能得菩提，是故不能近女人，犹如嗔恨之毒蛇，智者应当远女身。"

纵险吾亦投，资财愿耗尽，
只为女入怀，销魂获至乐。

尽管危机重重，我也要冒险尝试，就算散尽万贯家私，也心甘情愿；只因为女人的投怀送抱，能给自己带来莫大的销魂喜乐。

一心贪求女人的好色之徒，他们认为得到女人满足贪欲，是人生最大的喜乐。因此为了得到女人，往往不顾恶名远扬与罪障，不顾重重的危机困难，自己的所有资财耗尽也会心甘情愿。在古今中外的历史上，因女人而断送江山性命的君王，屡见不鲜；而为女人耗尽家财者，更是无法胜数。根霍仁波切在注释中说："有些贪心非常大的愚笨者，将所有的财产用在女人身上；有些人甚至不惜性命取得财产，将财产用来换取女人的欢心……"因贪求女人而造罪堕落受痛苦的事件，虽然在每个人身边都发生过，然而一般人对此却如同未见未闻一样，为了满足贪欲，依然不断地投身险地，耗尽家财。实际上得到女人的安乐，只是短暂有漏的小安乐，而依此所带来的却是无边轮回痛苦。《法华经》中说过："诸

苦所因，贪欲为本。"佛在《楞严经》中更是反复告诫弟子，淫欲是众生堕轮回的根本因之一，如九卷中云："阿难，此等众生，不识本心，受此轮回，经无量劫，不得真净，皆由随顺杀盗淫。"《持戒赞》中也说过："用贪欲看女人，也将堕落地狱受狱卒以热铁沙撒在眼中的痛苦。"贪欲女人带来的痛苦如此严重，因此诸佛菩萨与历代的高僧大德，都强调过修行人欲求解脱安乐，应如避毒蛇、火坑一样，远离贪欲。

除骨更无余，与其苦贪执，
非我自主躯，何如趣涅槃？

然而除了一堆白骨和血肉等不净物之外，女身更无其余可贪之物；因此与其苦苦贪恋这个非我能拥有与自主的女身，何不如追求解脱的涅槃妙乐呢？

世间愚人如此不顾一切追求女人，那女人到底有何值得贪爱之处呢？详细观察之下，女人的身体除了白骨、血肉等这些令人作呕的不净物之外，毫无可贪之物。无论什么样的女人，即使她的容貌能令所有男人倾倒，然而只要将她的身体里外剖析，露出身躯内的血肉、不净粪，贪心最大的人也不会再喜欢她。女身如同一个盛满不净粪的皮囊，不管其外表如何华丽，然而它只是一个臭袋子而已，又有什么可值得贪爱的呢？而且一个人不管如何贪爱女人，也无法完全自主地拥有女人的身体，即使他有最大的能力，也不可能自在地主宰一个属于别人的身体。他人的身心别人无法主宰，这是谁也改变不了的事实，而且在无常死亡的主宰下，即使暂时得到女人，也会迅速失去。贪执这样无法主宰的不净女身，

对自己的今生来世不会带来任何利益，而只会带来无尽的痛苦。既然如此，希求安乐者为何不追求自由解脱的涅槃妙乐呢？《正法念处经》中说过：“现世与来生，恐怖女人最，欲求胜乐者，应拒女人身，若常离女人，今生来世乐，故欲弃穷乏，及欲享富足，欲趋涅槃者，应舍诸女人。”对男性修行人来说，女人是最大的违缘。而且无论如何也无法自主拥有，其本身不净，又会带来无穷痛苦。可是涅槃妙乐是每一个众生本性即具足的真常大乐，是无漏的究竟安乐；相较之下，追求安乐者理应舍弃前者，而尽最大的力量去追求涅槃妙乐。可是世人对此愚昧无知，迫于贪欲恶习，虽然想追求快乐，却把无穷痛苦根源的女人当成了安乐源，而对真正的无上涅槃妙乐，却不闻不问。我们现在明白了贪欲女人的过患与愚痴，如果还不努力断除，那就如同有人明知前面是火坑，还要往下跳一样，那是愚者之中的愚者。

丑二、（本体不清净）：

始则奋抬头，揭已羞垂视，
葬前见未见，悉以纱覆面。
昔隐惑君容，今现明眼前，
鹫已去其纱，既见何故逃？

初次会面时，少女鼓足勇气才敢抬头，揭开面纱后更加娇羞，只敢低头垂视，在她死亡埋葬之前，无论遇到任何男士，都得用面纱把脸遮盖起来。从前使你迷惑颠倒的覆纱之容，现在完全呈现在眼前，尸林中的秃鹫已经撕开她的面纱衣裳，既然看清楚了，为何你要害怕逃走呢？



贪著女人是一种颠倒的恶习，从世人的种种风俗习惯去观察，这种贪著的颠倒与愚痴是显而易见的。作者在此举出印度当时的风俗习惯，让人们反思：既然自己对尸林中赤裸裸的女人不起贪心，那为什么要对世间那些身覆纱丽的女人生贪心呢？

在古印度，女人平时都得戴面纱，覆盖自己的脸部，防止别的男人见到她的容貌，即使是自己的丈夫，未婚之前，也无法一睹芳容。在新婚时，少女头覆纱巾，鼓足很大的勇气，才敢抬头隔着纱巾看自己的男人，丈夫把她的面纱撩开时，她更是娇羞地低头垂视，不敢抬头。这种娇羞的神态，使贪心很大的男人心神飞荡，不能自持。有些男人对自己所贪爱的女子，因为无法见到面纱后的脸容，往往日夜思慕，为不能亲睹而惆怅不已。按当时的风俗习惯，女人在死亡出葬之前，都得戴着面纱，别的男人无论怎样思慕，也很难见到，然而等她被送到了尸林，不管是谁，都可以见到她的容颜了。秃鹫等将她的面纱、衣裳全部撕去，昔日那令人神魂颠倒的娇容完全呈现在眼前，可是此时，贪心最大的男人也会惊慌失色、仓皇逃走，就连看也不敢看，更不用说是生贪心了。昔日你日夜思慕、魂牵梦萦的玉女娇躯，现在已毕现于前，为何你如此害怕呢？要知现在这个身躯与昔日并无异样，都一样是由骨肉皮肤组成，既然你现在对这个肉身如此害怕，那昔日又为何那样贪爱呢？

活着的女人身躯，与放在尸林中的女人身躯，结构模样并无区别，而且尸林中的女身，已完全没有了遮掩。如果男人贪爱女人的容貌，那么在尸林中的女人，其容



貌与昔日并无多大改变，往昔那么贪求，此时为何不生贪心呢？以前我在尸林中见到一个熟悉的老乡，将他妻子的尸体送在那儿天葬，我们一言不发地看着那具尸体，被秃鹫撕食，一会儿就消失得无影无踪，呆了许久他突然对我说："啊，佛经中说人的身体是不净物组成，确实是这样啊！以前我特别疼爱妻子，总以为她非常好看，但今天突然有了认识……"我想不管是谁，能冷静地思考，就一定会明白，贪爱女人的容貌，确实是一种颠倒的愚昧行为。仔细分析下，这种贪爱毫无道理，只是一种习惯性的执爱，假如能认识到这点，面对女人的容颜，一定能克制这种无明恶习的捉弄。

昔日他眼窥，汝即忙守护，
今鹫食彼肉，吝汝何不护？
既见此聚尸，鹫兽竞分食，
何苦以花饰，殷献鸟兽食？

昔日其他男人仅仅用眼角偷偷欣赏，你就要忙着遮挡他们的视线，今天秃鹫在撕食她的皮肉，吝啬嫉妒的你为何不去保护她呢？眼看着这堆不净物所聚成的尸体，为众多秃鹫、野兽所吞食，事实既然如此，你又何苦以花鬘等饰物，殷勤地奉献给这鸟兽的食物呢？

贪欲很重的男人，对自己的妻子极为贪爱，也往往极尽遮护，别的男人偷偷看上一眼，他心中也会嫉妒难平，马上会将她遮掩起来，不让别人觊觎。在古代无论印藏汉地，一般女人不准和他人接触，甚至不能独自出门；而国王及贵族，他们对成群的妻妾，会专门派人监护看管。世间男人对女人的贪爱与护惜，在历史上曾留

下许多故事，大家在现实生活中，也可以很明显地了知这点，那些贪心、嫉妒心都很重的男人在这方面表现得尤为突出。然而不管你在以前如何护惜女人，当她的尸体被送到尸陀林中时，成群的秃鹫、狐狸、野狗等，一块块地撕咬着她的皮肉、内脏，刹那之间，让她变得四分五裂、血肉狼藉，这时候，你却无动于衷，任由其事。很奇怪啊，以前别人只是偷看一眼，你就会妒火中烧，忙着遮护；现在那些卑微的鸟兽，都在残食她的娇躯，为何不去保护她，不去为她而争斗呢？你不是很贪爱她的容颜身体吗？

昔日那楚楚动人的美女，今日在尸林中，成为了鸟兽的食物；在自己的眼前，原先那万般贪爱的娇躯，为鸟兽所撕裂，露出了令自己恶心呕吐的脓血、腐肉、白骨、不净粪……既然亲眼看到这些，那么自己为什么要给这种鸟兽食物殷勤地献上花鬘宝饰呢？这种事情如果前后仔细想想，确实是令人发笑。大家可以想，如果一个人长年对猪、羊、鸡鸭等禽兽百般呵护，用种种金银美饰打扮装饰，然后送给猛禽恶兽做食物，这种事一定会令人们讥笑不止，而事实上，世人都在干着这种可笑的蠢事。人们似乎已经麻木，毫无心智，根本没有想到女人的身躯只是不净物之聚合，最终都会成为鸟兽的食物。一代代世人仍然在贪爱着女人，耗尽财产、精力，给自己所贪爱的女人，不辞辛劳地献上种种美饰，不断地在这种鸟兽食上浪费自己的生命，造作种种恶业。

当然，以上所讲的内容是针对男众的教言，女众可以从间接意义上去理解。龙树菩萨在《宝鬘论》中说过：

“如女身不净，汝自身亦然。”男众的身体如同女身一样，也是不净物之聚合，毫无可贪爱之处，大家应反复诵读思维这些教言，如从内心深处生起了人身不净的定解，定可断除贪欲。

若汝见白骨，静卧犹惊怖，
何不惧少女，灵动如活尸？

如果见到白色的骷髅，即使静卧不动也会令你惊怖不安，那么像尸体一样由风大带动的少女，你为什么一点儿也不害怕呢？

在尸林或荒地中，如果见到女人的尸骸，虽然这种腐尸烂骨摆放在地上，一点也不会活动，人们仍然会非常害怕。在古印度，人们处理尸体与其他地方不同，那时人们将死人的尸体往尸林中一扔，便不再管了，因而，人们经常可以看见完整的尸体、骨架，与鸟兽撕食后的残肢断躯。一个女人变成了这种样子后，即使是贪心最大的男人，也会见而生畏、迅速远离，根本不可能生起什么贪心。然而在这些同样的骨肉，尚有风大的支撑能够活动之时，你为什么不害怕呢？女人在活着时，你细去分析，与死后的身躯、容颜、结构并无多大区别，人们对死后不动的女身恐惧不已，可是对能够活动的女身不但不害怕，反而要百般贪恋，希求与之共处，这种现象确实难以想通啊！在马尔康地区一带，以前有过许多“起尸”（鬼魅借助刚死的尸体而活动），如果一个女人在死后，尸体突然在床上慢慢蠕动，然后猛然站起，虽然容颜与往昔无异，然而最贪爱她的男人也会惊吓至昏厥过去。所以一般藏族人在死亡三天后，会用绳子捆紧，以防“起尸”；康藏一带的藏人建房子，其门框特别矮，也是为了防止“起尸”的缘故。人们如此害怕诈起的尸体，那为什么不害怕女人活着时的骨肉，反而要对之贪恋呢？女人确实比妖魅更为可怕，如果遇到“起尸”，最多不过失去今世的生命而已；而为活着的脂粉骷髅所俘虏，破坏了戒体与修行时，多生累劫的安乐与解脱生命都要因之而失去。《正法念处经》中如是说：“女人祸害根，今生与来世，若欲自乐者，应当舍女色。”作为修行人，应当反复内省：自己如果对不动的女人尸体尚是心惊胆战，那为什么不对能危害自己的活动女尸体生起更大的怖畏呢？

女众们应当注意，虽然男女的身躯，其本质没有多大区别，都是秽恶不净物的聚合，但是本师释迦牟尼佛在众多经典中着重提出了女人的过失，如《涅槃经》、《楞严经》、《地藏十轮经》、《妙法莲华经》等。有些经典中提出了女身有五种过患，如不能现得转轮王位，不能即女身而成佛等等。女身相对来说，确实是比较下劣，女人也有许多不共的烦恼，因而在许多佛刹中，是没有女人的，许多修行人也发愿生生世世不转女身。大家在现实中也可了知到，女众的习气毛病比较严重，特别难调化。有些高僧大德也不愿接受女弟子，即使接受了一些女弟子，在教化的过程中，其难度也远远超过教导男众，很难避免种种麻烦。所以，女众修行人应当理解佛陀与众多论师们的密意，虽然在实相中诸法平等，然显相中万法参差各异，相较男身来说，女身确有其低劣之处，有不共的烦恼业结。作为女众，应面对现实，痛下





决心，忏除宿业，尽除恶习。真正证得了大平等的法性，那也就不会再存在男身、女身优劣的差异了。

昔衣汝亦贪，今裸何不欲？
若谓厌不净，何故拥着衣？

从前，连为衣饰所蔽的女身都要贪爱，现在，为何不去贪爱那裸露的女尸呢？如果说，你不喜欢那不净的尸体，那么为何会拥抱着原本污秽的着衣女人而满足呢，难道是贪爱她的衣服吗？

贪心炽盛的男人，在女人活着时，即使有着种种衣饰的掩蔽，然而每当见到时，仍会对她生起贪执；但是，在她的尸体被扔在尸林中时，鹫兽撕去了她的衣饰，玉体毕呈于前，此时你为何不生贪欲，反而害怕厌恶呢？这一点，每个去过尸林中的人都会有体验，那些无论怎样美艳的女人，她的尸体裸卧在天葬台上时，只会让人恶心呕吐，恐惧不安，一般人就连走近身也不敢，更不用说什么生贪欲了。如果你说女人的尸体污秽不堪，所以自己不喜欢这样的不净物，那在女人活着时，你却贪爱她，这又是为什么呢？生前死后骨肉皮肤并无差别，都同样是你不喜欢的不净物，那是不是因为她生前穿有衣饰，你对那些华丽的衣饰生贪爱呢？如果是这样，你拥着那些衣饰也就可以满足贪心，而不用去追求女人了。可在事实上，人们所贪求的不是女身的衣饰，而偏偏是不净物所成的女身，人们的贪爱就是这样颠倒、迷茫，毫无理智可言。以前我在尼泊尔时，曾见过一个乞丐，他的体格强壮，脸貌也长得很好，然而他全身上下，只有破破烂烂的几块布片，污秽不堪，游客们经过他的

身边时，一个个都侧目皱眉，显出厌恶的样子。当时我想如果他洗干净，穿上盛装，那肯定会有许多人喜欢他。同样的人，因外表衣饰不同而导致他人的喜恶，这种喜恶的对象按理来说，应该是衣饰。然而人们糊糊涂涂，根本不按理行事，只是随顺自己的习惯误执，对同一个人有时生厌心，有时生贪心。人们的贪爱女人，也是根本没有任何理智可言的，一旦遇到外境，凡夫的贪心就会如干草遇火一般盛燃，但仔细观察之下，到底在贪爱什么呢？华丽的衣饰并非男人所贪爱的对象，而衣饰下的女身，唯是一堆血肉白骨等不净物，如果是喜欢这种不净物聚成的身体，那么当它裸卧在尸林中时，你为什么不但不喜欢，反而要生厌恶心呢？佛经中说过："增上贪欲者，不知理非理。"世人的贪心增上时，心智已被蒙蔽了，自己愚痴偏执那些丑恶的不净物，虚妄地生起种种满足乐感的幻觉，如同疯狂者享受不净粪一样，根本不会考虑合理与非理。大家应以这些正理对自己的贪心进行剖析，打破这些非理作意与幻觉，一定可以彻底断除贪欲恶习。

粪便与口涎，悉从饮食生，
何故贪口液，不乐臭粪便？

人的粪便与口水，都是从饮食消化而生的脏物，你为何贪爱吸吮口水，却不喜欢臭粪便呢？

贪欲重的男人，在拥抱亲吻女人时，对女人的口涎也会生起贪执，毫无厌嫌，麦彭仁波切在教言中也说过："愚笨的贪欲者，于女人的口水也如同甘露一样饮用。"分析人们这种贪爱，其实也是一种颠倒偏执，毫无道理。

大家知道，组成人体的各种成分，都来自于人们的饮食呼吸，人体的消化系统消化吸收饮料食物，而使它们变成血液、口涎、肌肉等，食物未被吸收的部分变成粪便。女人身体中的种种成分无一不是来自于饮食，如果一个男人对她的口涎会生贪执，那为何不对她的粪便生贪爱呢？因为这二者同样来自于饮食，同样是她身体中的物质，但在实际中，贪欲烦恼最粗重的男人，也不会对女人的粪便生起贪执而吸吮，甚至连看也不愿看，有的一闻到粪便臭味就会呕吐。同样来自于饮食的两种不净物，而人们对之一贪一恶，其原因并非外境上有可贪可恶的分别，而是人们在长时期的习惯误执串习而致。这些习惯没有任何合理性可言。

大家细细地思考，就可以发现人们在日常中的种种贪著都是如此，都是随自己的习惯执著而成。人的身体上上下下，全部都是不净物，如同粪便一样，没有哪一种值得贪爱，但在强烈的贪欲恶习驱使之下，人们对其中的部分不净物却生起了可爱可贪的幻觉，造成了种种的执爱。如果不能以正理慧观勘破这些误执幻觉，人们将无限期地陷入其中，而无法醒悟。因而，有缘了知这些教言的修行人，当励力观修，如理如实地破除自己的误执恶习。我想不管男众女众，也不管年老年少，凡夫人的贪心都很强烈，如果不依这些智慧窍诀对治，烦恼猛烈现前时，扯头发、打耳光……无论怎样挣扎，要摆脱多生累劫串习起的烦恼羁缚，是不那么容易的。真正能掌握这些智慧窍诀，能以正理之宝剑砍破贪欲烦恼之幻象，那时无论对境如何严厉，对自心也不会有什么干

扰的力量。有关对治贪欲的教言大家还可以去翻阅《正法念处经》、《月灯经》、《宝鬘论》等，反复去参阅思维，则一定会有力地对治贪欲恶习。

嗜欲者不贪，柔软木棉枕，
谓无女体臭。彼诚迷秽垢。

贪欲强烈的人只贪求细滑的女人躯体，而不会贪著柔软的木棉枕，他们说："棉枕没有女人的体味。"这些人显然已被脏物迷昏了头。

贪欲强烈的人，对女人细滑柔软的身体特别贪爱，他们认为接触这种细软的身体会带来乐感，既然如此，那他们为什么不去拥抱柔滑的木棉枕头而寻求快乐呢？木棉枕头与女身比起来，无疑要柔软细滑得多，而且木棉质地清净，颜色也白润，不像女人的身体那样，里里外外由三十六种不净物所组成。如果细嫩柔滑的物体能带来乐感，那人们理应贪著比女体更柔软、清净的木棉枕头，而不应贪著不净的女人身体。可实际中并非如此，人们对木棉枕头毫无贪欲，对女体却充满贪爱，这是为什么呢？有些贪欲强烈的男人说：木棉枕虽然柔滑，然而它没有女人的体味，无法与女人相比，怎能对它生贪爱呢？作者对这种辩解的人说：这种贪恋女身不净体味的人，显然已经被那些肮脏的东西迷惑了！按他们的观点，男人贪著女人是因为那种女体的味道，而从构成女身的三十六种不净物所散发的味道，哪有值得贪爱之处呢？这些味道秽恶不堪，只是一个盛满不净粪的皮囊所散发之臭味，只要稍加分析，便可发现对它的贪执是何等颠倒迷乱。世人贪恋女色，以为女人美妙清净，

实际上是一种迷乱的颠倒分别恶习。把污秽不净物当成清净物，把无常痛苦之法当成恒常安乐之法，这是世人普遍的颠倒认识。作者在下一品说“彼等诚虚伪，如垢谓净等”，世人的根识所见境皆是虚妄的迷乱相，如同世人执爱不净的女身为清净一样。大家如是以正理深入观察思维，贪著女人的偏执，便可一层层地露出其愚痴迷乱与可笑之处，以此而有力地断除自己的贪欲恶习。

按布敦大师的观点，前面“昔衣汝亦贪”一颂应当放在此颂之后，才符合梵文本的顺序，但本论的藏文译本与各论师的注疏中，都没有依布敦大师所说那样而调整。在此，我们也依《妙瓶》、《佛子正道》等注疏，依文直释而不作更改。

迷劣欲者言：棉枕虽滑柔，
难成鸳鸯眠。于彼反生嗔。

沉迷于卑劣欲望的人说：木棉枕虽光滑柔软，却无法两相交合成鸳鸯美眠。因此，有时反而会讨厌憎恨木棉枕。

沉迷于低劣欲乐的人，他们对上偈所说的问题，也会辩解说：木棉枕虽然光滑柔软，但是它不能代替女人，因为它无法像女人那样与自己同床共枕，合成鸳鸯美梦而满足贪欲。因此木棉枕虽然柔滑，却因无法满足贪欲，有时自己反而要对它生起厌恶，乃至大发嗔恨！颂词在字面上，可如是作释，作者的破斥之词在此没有明显写出来，贾操杰大师在注疏中作了一个简单的回答：“此乃颠倒执著，故于触不应贪也。”愚人认为与女人交合相触，能产生乐感，满足贪欲，这是一种颠倒执著虚妄

的分别念而已。一方面，女身极其秽恶不净，凡夫女人又具足种种不共的过失，与之亲近能引生今生后世的种种苦难，如果是一个具有智慧的男人，根本不可能有从女人不净身体上得到安乐的欲求；其二，想依靠女身满足贪欲，止息贪心痛苦，这无疑是以油浇火、饮盐水止渴的愚昧之举。依女身而满足贪欲的人，只会串习起更为顽固的贪欲恶习，增加烦恼的力量，将自己推进更深的恶趣痛苦渊薮；其三，如果以甚深智慧，深入观察这种执著，里里外外其实完全是一种一厢情愿的分别计执，是自己欺骗自己的虚妄梦幻而已。这种欲乐实际并不存在，但因妄取那些虚妄不实的有法而生起贪著，正如《华严经》所言：“心不在内外，心亦无所有，妄取故有法，无取则寂灭。”所贪的外境女人，能贪的自我，还有贪爱、满足安乐等等，这一切法在法界的本体上从来就没有过，只不过是世人的二取分别识中所生的一种幻境而已，如同我们所做的梦，在实际中无论怎样去寻找，也不可得到丝毫的实体。人们对如同梦幻一样的迷乱意识所生之境，生起错误认识而偏执，导致了诸般“自作自受”的戏剧，而且反复的串习，使实有的迷乱执著越来越增上。人们如果妄执女人是美妙的，贪欲是美妙的，长期串习，这些本来无有的梦幻妄境，在自己的境界中也就会生起真实感，导致虚枉的苦乐感受。如果不以佛法智慧，勘破这些妄相与自心恶习气，贪欲烦恼将会蒙蔽众生，使众生陷于轮回噩梦之中，永远无法觉醒！

有一些论师与译者如石法师说：梵文原版中无有此颂。如果依上下文来分析，此颂确实有些突兀，上下不

大连贯，有可能是后人注疏中的文句，经辗转传诵，而误入原颂之中。但藏地诸多大德，对此颂都依文释义，没有删除，译者也已译出，我们也就依传承而作释。

若谓厌不净，肌腱系骨架，
肉泥粉饰女，何以拥入怀？

如果说，你厌恶不清净的粪便等物，那么以肌腱紧系骨架，充以内脏粪尿，再用肉泥薄皮粉饰的女身，你为何要紧紧拥入怀抱呢？

凡夫因无明痴暗覆心，往往对同性质的东西会串习起喜恶偏执。例如组成女人身体的成分，都是不净物，愚人对其中的一部分，像粪尿、脓血、鼻涕等等，认为是非常丑恶污秽的东西；如果把女身剖开，人们看见一块块的肌肉、骨头、内脏等等这些不净成分时，不要说触摸，就连看也不愿多看。然而奇怪的是，当男人们看见这些不净物聚合而成的女人时，却会生起猛烈的贪爱，毫无厌嫌。同性质的东西，竟有如此截然不同的态度，这确实很稀奇。我们应当对这种凡夫的恶习，深入地辨析，找出其根源，而彻断贪欲习气之根。

女人身体并非一个不可分的整体，构成它的主要框架是三百六十块骨头，骨头之间有一块块肌腱相互连接，而保持着骨架的不分散；在这种框架中间，是五脏六腑，充满着粪尿与各种汁液；框架外面饰以肉泥、皮肤、毛发等等；整个结构无一不是不净物。如果拆下来，没有一种东西会让人生起贪爱，但当它们以整体形式出现时，男人们却要拥入怀抱，贪恋不舍。难道不净物组成一个整体后，这个整体会是清净可爱之物吗？这是不

可能的，如同一堆粪秽，不管怎样组合，也只是粪秽堆而已，绝不可能变成清净的物体。凡夫女人的身体，无论怎样分析，也只是不净物的聚合体而已，根本不值得贪执。佛陀在《阿难住胎经》、《诃欲经》等等众多经典中，都详说了女身的不净，麦彭仁波切也在教言中说过：“女身如同盛满粪秽之瓶。”凡夫虽然对粪秽等不净物不会生贪欲，然而自心为无始以来的愚痴贪恼所覆，对女身生起可爱可贪的幻觉，而贪执不舍。大家从这个方面去反复观察、思维，如果对女身不净生起了坚固的定解，贪欲习气一定可有效地止息。

当然，有一些佛菩萨与密乘中所说的空行母，经常化现为女人来度化众生，这些圣尊所化现的女众不包括在此处所说的女人，此处所说的只是烦恼深重的凡夫女人。圣尊所化现的女众，虽然显现上好像有不净的女身，而实质上是清净的智慧坛城，是大悲智慧化现的度生方便。在汉地，曾发生过一段家喻户晓的鱼篮观音公案。那是唐朝时观音菩萨为了度化某边地的人们，化身为一绝色女子，在集市上卖鱼，当时观者如堵，那儿的年轻人都向她求婚。那位女子先答应说能在一日之内背诵《观音菩萨普门品》者，便可允婚，于是有众多年轻男子发奋诵读，第二日居然有多人能诵。卖鱼的女子又答应如果在三日之内，能背诵《金刚经》者可允婚嫁，三日之后，又有数人能诵此经。那位女子再答应以七日为期，能诵《法华经》者，作为择婚对象，最后有一位马姓的青年，在七日内熟诵了《法华经》，于是娶得了卖鱼的绝色佳人。在迎娶那天，新娘子猝然逝去，马郎虽

然痛心难过，也只好将新妇归葬。后来有一位梵僧告诉他们：这是观音大士为度化你们而示现。众人不信，梵僧让他们启开墓穴，只见棺材中有一双黄金锁子骨，那位梵僧以锡杖挑之，踏空而去。见到了这段神奇的事实，当地人都深信佛法，马郎也深悟人生无常，出家为僧。观音菩萨化现为女身度化众生的故事，在汉地还有很多。

在藏地，也有空行母益西措嘉、玛吉拉准卓玛等，众多的智慧空行母显现于世，度化了无量众生。但是，我们愚笨的凡夫人很难了知，身边的人究竟谁是化身，谁是凡夫女众。因而在开始修行时，唯有以别解脱戒为行持之规范，以不净观严持自心，远离女众，这样做不会有过失。初学者必须以持别解脱戒为主，如《法华经》中所说：“诸淫女等，谨勿亲近。”《大智度论》中也说过：“宁以赤铁，宛转眼中，不以散心，邪视女色……执剑向敌，是犹可胜，女贼害人，是不可禁。”我们欲界的众生，贪爱异性的烦恼最为根深蒂固，如果不能以严厉的手段，断除贪欲，欲界尚不得出离，更谈不上解脱三界，望诸有志者努力。

汝自多不净，日用恒经历，
岂贪不得足，犹图他垢囊？

其实，你自己拥有的不净物已经够多了，而且日用寻常，时刻都要经历伴随着它们，难道这些脏东西还不够你享受吗？为何还要贪图其他的臭皮囊呢？

我们每一个人的身体大都相同，都是由三十六种不净物组成。这样的不净粪囊，自己从出生至死亡之间，

时时刻刻都在拖着，紧密相伴不离，无论行住坐卧，自己都在受用着这一大堆不净物，不停地为它吃喝拉撒、穿衣洗刷、护寒护暖等等。对这样的臭皮囊，难道我们还要嫌它不够拖累，再找上另外一个臭皮囊，臭上加臭，这样才能满足吗？以前有一个非常贫穷的乞丐，他吃不饱穿不暖，日子过得非常苦，但他似乎嫌穷得不够，又娶了一个乞丐老婆。周围的人都嘲笑他：“自己都快饿死了，还娶个乞丐女人，是不是要找一个垫棺材的东西啊！”与此相同，世人每天为自己的粪秽囊所拖累，如果还嫌不足，又去抱持另一个屎尿袋子，这是不是世人嗜秽成癖，一心想往臭秽物中凑呢？不厌嫌自身的不净无常多苦多难，还要寻找她人的臭皮囊相伴，不净加不净，苦上加苦，这种迷茫愚痴的行为真是难以理喻啊！

各自反省自身，如果能对此生起认识，对自己贪欲习气的愚痴颠倒，定会感到羞愧、厌恶。《大智度论》中说：“是身为秽薮，不净物腐积，是实为行厕，何足以乐意”，“种种不净物，充满于身内，常流出不止，如漏囊盛物。”大家对此反复观修，每当贪恼现起时，即以这些法宝对治，贪欲习气一定可以息灭。

若谓喜彼肉，欲观并摸触，
则汝何不欲，无心尸肉躯？
所欲妇女心，无从观与触，
可触非心识，空拥何所为？

如果说你喜欢女人的细皮嫩肉，所以要观看并触摸她，那么你为什么不贪求那已经死亡的无心尸肉呢？如果说，你贪求的是女人的心，但是心识既无法观赏也无



法触摸，可以触及的绝对不是心识，你无聊地拥着女身作什么呢？

有些贪欲烦恼深重者说："不管如何，我很喜欢女人的肉体，她的细皮嫩肉对人有很大的吸引力，我很渴望看着这样的肉体，并且想抚摸、接触，只有这样，才能满足贪欲。"分析这种观点，既然你不管净秽，喜欢女人的肉体，但是女人的肉体，除了皮肤、脂肪、肌肉、骨骼及血液等这些成分外，别无他物。阿罗汉莲花色比丘尼，曾于无赖少年前，以神通节节肢解她那美丽的身体，然而除了皮骨等三十六种不净物外，也是没有任何美妙之物。你既然喜欢这些皮肉，那么当女人的肉体被送到尸陀林，一动不动地躺在尸林中时，你为什么不但不喜欢，反而要生厌恶心呢？尸陀林中那些完整的女尸，或者刚死不久的年轻女人，其体温尚未退失，面容也栩栩如生，对这些肉体，你为什么不生贪欲，不去拥抱抚摸，反而要生起恐惧远离呢？凡夫都是这样，见到异性身躯时，就习惯生起俱生的贪心，从来不去仔细分析，自己贪爱异性身躯的习惯是否合理、正确，而只是盲目地随顺习气的催动。

恰美仁波切在《山法论》中说过："看到山谷中苍鹰正在吞噬尸体时，人们会产生一种恐惧感，而这种恐惧的根源——肉身，每一个人自生至死都在毫不例外地拖着，如果懂得这个道理，对于别人的身体就不会生贪爱之心。"平时我们附近的尸林中经常有男女老少的尸体，大家可以去体验体验。如果自己对这些肉体有着抑制不住的恐惧、恶心感，那么也应该试着想想：如果这

些同样的肉体在活着蹦蹦跳跳时，自己为什么不会有这种感觉，反而要生贪欲呢？如果能抓住当下对肉体的不净感、厌恶感，并在平时不管面对什么样的凡夫肉身，反复串习这种不净观，贪欲心一定可有效地得到止息。

有些人也许还会从另一个角度想：有生命活力的身躯，能够活动，能够以动作表示对自己的热情，而死尸完全不能相提并论。但是，有这种想法的人应该看看自己周围，想想自己在生活中所遇到的人：有些人前几天还如胶似漆，相互贪爱，但现在突然反目成仇，见到对方的身影时内心有抑制不住的厌恶、嗔恨感，对方同样是充满活力的身躯，那为什么不会生贪心，反而要生厌恶之心呢？肉体既然不可贪，贪欲者又会辩解说：我所爱慕的是她的心啊！死人已经没有心识了，如同木石，而变了心的人，虽然活着，但她的心已不值得爱恋了，所以，这两种人我是不会生贪爱的。既然是这样，作者又问：你喜欢的不是肉体，而是她的心，就算是这样，那么女人的心在哪儿？是什么样子？纵然你有通天的本领，也不可能见到、摸到人的心意，因为心意无有形体、颜色、处所等等，如同《弥勒菩萨请问经》中所说的："心者无形无色无住，犹如虚空。"这样犹如虚空一样的心意，你怎么去欣赏、触摸呢？这样看不见、摸不着，毕竟一无所有的心，想要去抓住，想要爱执，恐怕只有如同攀抓虚空一样徒劳吧！所谓爱女人的心，与爱石女的儿子一样，或者如同猴子捞水中的月亮一样，唯是一种颠倒偏执，痴人于梦中的迷梦而已！妄想着爱恋女人的人，拼命地去追求女人，拥抱女人，而他所触所

见，并不是心识，而是与死人一样的肉体，那么你这些作为又有什么意义呢？因为这样并不能触及你所爱的心，而只能触到她那无义的肉体。

世间凡夫人的这些分别执爱，都是颠倒的邪执，都包括在“妄念大无明”之中。《六祖坛经》中说：“正见名出世，邪见名世间。”能证得离一切戏论分别的正见，则是出世解脱的彼岸，而所谓的邪见，即是世间众生的所作所为，凡夫人认为常有可乐干净的法，实际上都是颠倒妄计邪见。如希求出世解脱，必须以修持断除这些妄计证得正见。我们要断除自己的贪欲妄念，必须靠本论中这些殊胜的教言，自己反复观修，先从道理上明白自心的迷乱颠倒，贪心烦恼的力量就会自然地减弱。作为欲界的众生，贪心苦恼无疑是少不了，如果不能明了贪欲烦恼的根源，自己要去对治，息灭苦恼，那确实有很大的困难，这就像与敌作战，如不能了知对方的底细，哪有战胜它的胜算呢？古人云：“知己知彼，百战不殆。”能了知贪欲的根源与真面目，我们在断贪过程中才能立于不败之地。贪欲是我们解脱成佛道上根本的魔障，如果不能断除它，即使有智慧，暂时得到禅定神通，仍会很危险，《楞严经》中说：“纵有多智，禅定现前，若不断淫，必落魔道。”每一个希求解脱者，望谨记！

不明他不净，犹非稀奇事，
不知自不净，此则太稀奇！

一个人不明白他人的身体原本不净，这还有情可原，如果对日夜紧伴的自身不干净都不知道，那就太稀奇了！

作为修行人，必须具足时刻反省自身的智慧，如果对别人身体的不净，自己没有观察思维，因而没有了知清楚，这还情有可原。然而如果对自己拖了多年的身体，一点儿也不了知它的不净，这种事可真是太稀奇了！想一想，从生下来到现在，自己时刻都没离开过身体，它的内层结构也许自己没有亲眼见过，然而自身的血液，上下口鼻等九窍中流出的不净物，全身八万四千毛孔所放出的臭味等等，对这些不净物，只要是一个正常人，谁都会知道的。自身恒时充满着、流溢着这样的不净物，如果还执著自身是干净的，这种人如果不是毫无智力的呆子，那真是太不可理解了！《岗波请问经》中说：“此身不净如腐尸，九孔之中流垢液，犹如蚊蝇喜不净，愚者贪身亦复然。”每个人的身体都是如此不净，然而凡夫众生有几个人能清楚这一点呢？自己从生至死，恒时贪爱着这样腐臭肉身，真是稀奇透顶的大怪事啊！

见到外境的不净粪秽或残尸断骨时，人们都会觉得臭秽难闻，不愿意接近，然而，自身多年来恒时充满着同样的不净秽垢，你为什么觉察不到，不对它生起厌恶之心呢？大家仔细想想，自身一直是如此的臭秽不堪，然而自己却一直没有觉察，反而贪执不休，这是何等的愚痴盲目，而这种颠倒贪执又是何等的可笑可恶啊！

汝执不净心，何故舍晨曦，
初启嫩莲花，反着垢秽囊？

你这个贪爱脏东西的糊涂心意啊！在晨曦中刚刚开启的白嫩香洁莲花，你为什么不去爱乐，反而要贪著那充满污秽的臭皮囊呢？

凡夫的心识，为贪欲所催动，对异性生起贪爱，执著异性的姿色、香味与柔滑的触觉等，认为这些能给自己带来莫大的快乐。这种贪恋只是无明愚痴的体现，因为如果自己真的爱乐美丽的姿色、芬芳爽洁的香气、柔嫩的触感，那么为什么不去爱乐那刚刚开启的白嫩莲花呢？晨曦之中，那缓缓绽放的莲花，颜色美艳、清香流溢，柔软的花瓣上，晨露散射着七彩的光芒，饱满润洁的莲台中，镶嵌着珍珠般的莲子。这样“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的花中之王，它的色、香、味、触都美妙绝伦，那你为什么不贪求它，不去爱抚、拥抱以求快乐呢？那女人的身体，如同盛满粪秽的臭皮囊，与洁美的莲花相比，它是多么的秽恶，而你偏要贪爱这样的不净物，这是多么的愚痴。莲花的形状、颜色、气味、柔软、清洁等等，无论从哪一方面去观察，都远远超胜女人的身体，你要贪爱女身而不爱乐莲花，这究竟是什么原因呢？大家如是一层层地分析，反问自己的贪心，就会剥开贪欲烦恼的愚痴颠倒面目，发现贪爱女身的习气是多么迷乱，这种心态与疯子完全无异！

《华严经》第二十八卷中威德太子宣讲了女人的多种过失，以及贪爱女人给今生后世所带来的种种过患，最后总结说：“能了女人身内外，种种不净之所生，如何境动思欲火，焚烧累劫诸善根。”女人的身体内外，皆是不净物，何有清净悦人之处呢？但是凡夫为恶习所蔽，生起执爱女人的贪欲之火，将累劫积聚的善根摧坏无余。这种贪执的后果如此严重，而贪爱对境又是如此不净秽恶，因而每当这种恶习烦恼生起时，自己应及时

地将它扑灭。贪欲烦恼在智者看来，如同毒蛇，也如同狂风卷起的尘土，在遇到时理应紧闭自心城堡的大门，严加防卫，如《无量寿经》中所说：“善护意业，无垢清净。”自己妥善地护持心意，则能恒时安住于无垢清净的境界中。

若汝不欲触，粪便所涂地，
云何反欲抚，泄垢体私处？

如果你不想触摸曾经涂过垢秽的地方，那为什么反而想去抚摸天天排泄粪秽等物的身体呢？

对前后的这段偈文，我们必须细致地思考，从各个层次、各个侧面详细而深入地剖析贪欲习气的颠倒迷乱。对颂文中的思辨脉络，需要反复深入的推敲，否则，只是粗浅地看过去，还以为这些内容前后没什么差别，而失去对其精奥含义的理解，那就太可惜了！

本偈是从果上而言女身的不净。贪欲很重的人，对女身有着强烈的贪执，然而仔细分析他们所贪爱之物，竟是他们平时也会厌恶的不净粪秽堆。在平时，无论贪欲多么炽盛的人，见到呕吐物、粪便、脓血等秽物时，都会因厌恶而远离，对这些秽物所污染的地方，不要说抚摸，就连看也不愿看，哪怕这些秽物是绝色美女身上出来的，也是不会有人生贪爱的。可是对充满这些秽物、天天排泄这些秽物的身体，他们却很乐意拥抱抚摸。这真是有点古怪，如果说他生来就喜欢秽恶，但事实上又不是，说他厌恶臭秽，他却愿意抚摸，这种前后矛盾的心念，只能说是众生的颠倒狂乱，其他无任何理由。

龙树菩萨说：“身城是不净，出生之穴孔，愚人欲



彼处，计为生乐源。汝见屎尿等，一一为不净，于彼合集身，如何生悦意。”我们每一个迷乱于斯的凡夫，理应这样深自责问，如果对粪秽等物一一都会厌恶远离，那对这些粪秽堆聚而成的身体，为什么要生起悦意而生贪爱呢？圣天论师说：“若一切净物，触后成不净，智人谁能说，彼中有净性。”倘若每一个人都能如是去客观地分析，则一定会为此而感到可笑并减轻贪欲。不管是一般的世间人，还是那些罗曼蒂克的诗人，真正随理智去深入分析，他们原先那些贪恋女色、赞美女色的迷乱之念，一定可以推翻。

若谓厌不净，垢种所孕育，
秽处所出生，何以搂入怀？

如果说，你不喜欢肮脏的东西，那么由腥臭的受精卵子孕育而成，再从肮脏的产道生出来的女身，你为什么要紧紧搂入怀中呢？

此偈再从女身的生因上观察，诘问那迷乱的贪心，既然你不喜欢脏东西，那由不净种孕育而成，由不净处生产出来的女身，你为何要贪爱呢？

人们身体的来源，都是父母的精血腥臊交合成种，在母体那充满不净液汁的子宫中孕育成长。在《阿难入胎经》中，详细介绍了这个过程。子宫处于女体的下部，熟脏之上，生藏之下，前接膀胱，后临大肠，极为臭秽。胎儿于其中长成后，与脓血一起从肮脏的产道生出来，整个生长过程，没有哪个环节不是又腥又臭的不净物。《白新请问经》中也广说了人体是最初由不净的父母血精而成，后以母身不净胆涎消化的食物为饮食等而长

大。这样的不净肉身，哪儿有值得贪执的洁净之物呢？如果你学过一点生理知识，或有过医务工作的经历，对人体的生长过程与结构，应该很清楚，特别是上过医学院或卫校的人，想想当自己上解剖课，每次划开人的尸体时，那种恶心呕吐的感受应是记忆犹新吧！

对这种肮脏的聚合体，愚痴的人，你为什么还要如是贪执，总想紧搂入怀呢？你难道忘了她是一个屎尿袋吗？目犍连尊者曾斥责那个在他面前卖弄姿色的妇人说：“皮囊盛屎尿，九孔常流血，如鬼无所值，何足以自贵？汝身如行厕，薄皮以覆盖，智者所弃远，如人舍厕法。”众生无始来的颠倒迷乱，执不净女身为净而生贪，如果不以智慧打破这种迷乱的颠倒妄执，这种恶习将永无止期。

粪便所生蛆，虽小尚不欲，
云何汝反欲，垢生不净躯。

粪便中长出来的蛆虫，虽然很小，你也不会想碰触它，怎么反而贪求不净胎中所生，而且充满不净物的身躯呢？

为了形象地说明，贪著由垢秽身胎中所产生出来的女身，这种行为的颠倒迷乱，作者又举了一个常见的例子。人们对粪坑里的虫蛆，通常都会极度地厌恶，认为它从不净粪中长大，全身里里外外都是不净物。虽然这种蛆虫很小，但谁也不愿意碰触它，如果一大盆食物中，出现了一条蛆虫，人们会很恶心，马上将食物倒掉。讨厌蛆虫是常人都有的习惯，因为人们都知道它是从不净物中长出来的，然而回过头来看人们自身，又何尝不是

如此呢？人在肮脏的胎中长成形后生出，吸取肠胃中的不净物而长大，一生之中，时刻都与屎尿相伴，相比之下，蛆虫只是小小的不净虫，而人却是大大的不净虫啊！既然如是，你对小小的不净虫都会恶心厌离，那对人这种大不净虫，为什么要生贪欲呢？如果有人从厕所里捞上一条蛆虫，把它用清水冲洗干净，然后喷上香水，那么对这白白胖胖、又香又嫩的小虫，你愿不愿意接触呢？这个粪坑里长出来的东西，满肚子都是粪秽，不管怎么打扮，人们仍然会对它充满厌恶；而实际上人自身也是如此，从垢秽的胎中生下来后，虽然体表的血脓已洗掉了，而体内依然是充满粪秽，只不过是人的外形比蛆虫要复杂、要大一点而已！既然对小不净虫都会厌恶，对这样的大团不净物，理应同样生厌。然而在无明愚痴的覆蔽下，人们对女体不但不生厌，反而要生起颠倒狂乱的贪执。《宝蕴经》中说：贪欲者依靠女人而得满足，然女身唯是粪秽堆聚，有何值得欢喜呢？女身恰如野狗的腐尸，贪执彼者诚应呵斥！

汝自不净身，非仅不轻弃，
反因贪不净，图彼臭皮囊。

你对自己那充满污秽的身体，不但不轻视、厌弃，反而因执爱不净之物，而贪图别人的臭皮囊，真是糊涂啊！

我们普通的凡夫众生，以前对身体没有做过细致观察，而只是随顺自己俱生的身执，认为身体很美妙，从来没有往不净秽恶方面想。认真闻思了人身不净这方面的教言后，有的人马上会如梦方醒，回头看着自身而大

发感慨："我真可怜啊！竟然转生为这样秽恶的人身，可是以前还一直不知道！"没有醒悟的凡夫，对自己那三十六种不净物构成的身体，固然是毫无厌弃之心，对异性的不净身躯，更是孜孜不倦地贪求，心中恒时充满贪欲。陷于这种狂乱颠倒的偏爱之中，如同疯子一样，那是何等的可叹可悲啊！人道众生之间的贪爱，在那些上界天人看来，诚然是很可笑、也很可怜：这些陷身人间苦境的小众生，自身如此卑微不净，居然还要贪爱别的粪秽皮囊！这就像我们有时看到屎蛆、猪狗争食粪秽，或者看到可怜的旁生行贪一样，会觉得它们很可怜，也很可笑！记得九三年，在美国旧金山期间，有一次我到动物园去游览。动物园里有一个很大的水池，池中有一些怪模怪样的癞蛤蟆，看起来很恶心，也很引人怜悯，然而它们在水池中，还自由自在地追逐、交合、寻欢作乐。在它们的境界中，似乎觉得世界上唯有它的对象最美妙，最值得贪爱。当时我确实很感叹：这些无明愚痴的可怜众生啊！在我们人类看来，它们如是丑恶不净，根本不值得生贪心。实际上，人们对异性的贪恋，同样也是如此。只要跳出迷乱贪欲习气之蒙蔽，人们一定会为自己往昔的贪爱而羞愧不已：自己如是丑恶的不净身，还要贪求他人的不净粪囊，多么愚痴迷乱！恰美仁波切在《山法论》第二十八品说："无论是男人还是女人，在贪执异性时，应当观人身为盛满不净粪的花瓶，并了知外相虽整洁，但里面极为肮脏，上下身皆为血肉、屎尿、脑髓、脓涎、鼻涕等三十二种不净物（三十二种或三十六中不净物是依据不同的经论教证而异），这样的不净身体哪儿有可

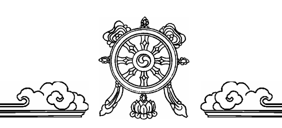
贪之处呢？”

宜人冰片等，米饭或菜蔬，
食已复排出，大地亦染污。

宜人的冰片等香料，可口美味的米饭和菜蔬，吃进身体后再排泄出来，竟然连大地都会被熏臭染污。

以上从身体的生因与果体之不净方面作了观察，此处再从身体的作用功能上分析：这种本体不净的人体，人们之所以贪爱它，是不是它能给世间带来洁净美妙物呢？实际上，谁都清楚，任何宜人可口的食物，一经过身体这个皮囊，就变得污秽不堪，甚至连大地都被这些东西染污了。

冰片又名龙脑，是一种清火的良药，也是一种香料，在颂词中以它为例，代指其他种种香洁可人的常用药物、香料等。这些香洁可人的物品，与芳香洁白的白面、稻米，还有各种各样可口的菜蔬、水果等等，一旦将它们吃进身体里，不管是高雅淑丽的佳人身，还是粗憨的苦力劳工身，立刻就要将它们染变成臭秽物。不管人们从口中将它们呕吐出来，还是从下体排泄出来，周围的环境马上会被染污，令人恶心至极。所以，我们这个身体内部到底如何，自己应该很清楚，这么香洁宜人的东西吃进去，竟然会变得如此秽恶，这种身体可真是个臭粪缸，是个不折不扣的臭秽之源！在《医学四续》中，详细介绍了食物等进入身体，通过胆涎等消化液与火大的腐烂作用，最后变成尿、汗、粪便等排泄物的过程，人的身体就是这样一个专门加工不净物的机器，它里里外外，哪有值得爱乐之处呢？龙树菩萨在《宝鬘论》中



说：“若汝厌粪秽，香鬘及饮食，本净令成秽，此身何不厌？”大家对照这些教言，反复观修，不管是如何艳丽的异性，其身体皆是如此秽恶，对此生起定解，我想没有人会喜欢臭粪缸吧！

垢身浊如此，亲见若复疑，
应观寒尸林，腐身不净景。

身体的污浊是显而易见的，如果你仍有怀疑，应该到寒林中去瞧瞧，看看那些腐臭的弃尸和其他恶心的景象。

人体的污秽，在前面已作了详细的分析，像粪便、脓血等这些垢浊，我们也是现量可见的，而非比量。如果是比量，要依靠推测才能了知不净，人们可能还会有一些疑惑。但只要是正常人，对人体的不净，确实是可以明明白白现量知道的，根本不用任何人解说。但是有些人因为自己无始以来的串习，今生又受到了错误的教导，以致对身体有深厚的迷乱贪执。现在的世间教育，大家也有所了知吧，赞美肉体、称扬情欲的邪说比比皆是。在这种迷乱的气氛中，自己长久地受到熏染，对身体的颠倒贪习十分坚固，对本来现量可见的身体不净，虽然听到了有关教言，仍会抱持着半信半疑的态度。这时候，自己应该到尸林中去，好好地观察那些腐尸烂骨，糜烂的尸肉与斑斑的脓血、花色的内脏……这些东西会自然地让人认识到肉体的不净。这种场合中，不管是疑心有多大，贪心、愚痴心有多大，再否认人体不净的观点，恐怕也就没那么容易了。

到尸林中修不净观断除贪心，以前藏传、汉传、南

传佛教中都很重视，但汉地现在因条件限制，这种修法基本上是没有了，只能是凭自己观想而修。而在藏传、南传佛教中，这种修法依然兴盛，观修方法的种类也很丰富。泰国有些地方，专门在大山洞中陈列着修不净观与白骨观的尸体、枯骨，修行人经常去那儿观修；而藏传佛教中的修行人，依《俱舍论》或律典中不净观修法，或依“九想观”（观修尸体渐渐腐变的九个过程），还有各传承祖师所作的不净观修法，依这些方法在尸林中反复观修，最后对人身不净生起定解，有力地对治贪欲。现在大家也具足了种种顺缘，希望都能把握机会，到尸林中去认真观修，则能对自己的修行有极大裨益。

皮表迸裂尸，见者生大畏，
知已复何能，好色生欢喜？

尸林中的那表皮迸裂，血肉不净狼藉的腐尸景象，看到的人都会十分害怕，认清身体的真相后，怎可能再去贪爱那不净的身躯呢？

人的尸体遗弃在尸林中后，会渐渐地膨胀、肿烂，皮表迸裂，露出其糜烂的内部结构。这时候，可以完全看到人体内部的不净物，自己详细将这些景象看清牢记后，内心对人体便会生起厌恶、怖畏之心。一个女人不管生前如何美艳，当她的身体成为这幅模样，露出了衣饰、皮肤下的真相后，那些贪欲最大的男人看了也会心惊胆战，仓惶失色地逃离。如果在这个基础上，反复观修，认清每个人无论在活着还是死后，本体都是如此的秽恶，令人怖畏，得到了这种定解，那么当美色现前时，一想到她的不净，贪欲心再也难以生起来。有些白骨观

的行者在成就白骨观后，对身边出现的人都会现量看到一具具白骨；同样，如果有力地串修不净想，自己无论见到什么人，都会自然生起不净感，就像面对一个粪桶，贪心也就不可能盛发。

你们有些人在尸林中看天葬的时候，离尸体远远的，好像很不好意思，这样不可能修成不净观。大家应该勇敢一点，靠近尸体仔细地看，也可以给天葬师当助手，去拿起刀子亲手解剖尸体，对人体结构好好地了解清楚。特别是对异性的尸体，不要不好意思，而应该更为仔细地研究，也可以用手去接触那些尸体，尝试一下那种心惊胆战与恶心的感觉。如果自己的贪心很大，开始时也可能会有些反作用。但不要紧，佛经中也有一些公案，说一些比丘在尸林中，看见女人的尸体时，首先自然地生起那种俱生的贪心，但对她的身体作了详细的观察后，结果从根本上断灭了自己的贪欲烦恼。开始看到女尸时，因为不净感尚未生起来，只见到她的外表，所以尚会隐隐约约地现起贪习，但只要进一步观察，看看她内部的脓血、屎尿，闻闻这种味道，你的贪欲心很快就会被恐惧恶心所代替。这些话是针对大家在尸林中的实际观修而说，希望有志者，各自如说努力！我们凡夫众生，往昔因贪心驱使而造罪，曾受过无量的痛苦，现在善业现前，在上师三宝的加持下，依《入行论》中殊胜的窍诀，应该与贪欲烦恼敌决一死战，彻底摆脱它的羁缚！

涂身微妙香，栴檀非她身，
何以因异香，贪著她身躯？

女人身上所散发的微妙香气，发自涂抹的栴檀香水而非她的身体，既然如此，为何因那不相干的香气，而贪著女人的躯体呢？

有些人特别贪著女人，他们认为女人身上有着微妙的香气，一闻到这些香气时，贪欲心马上就会被引发。印度的涂香、香水之类，大都以栴檀作原料，栴檀的香味非常好，尤其是白檀香，那种香味闻起来是十分悦人的。女人把自己的身体洗干净，把体表那些有臭味的污垢除去，把这些栴檀妙香涂抹在身体上，别人在身边时，会闻到馨香，而那些贪心大的男人更是兴奋：“啊，这个女人好香啊！”因此而想入非非，贪心盛燃。其实，有头脑的人稍作分析，便会觉察到其中的迷乱颠倒。因为，这种香味并不是女人身体所散发，而是香水的味道，香水并不是她的身体，如果对香水的味道很喜爱，理应追求香水才对，为什么要对与香水异体的女身生贪执呢？你如果觉得女人身上有香味而值得贪执，那么在尸体上喷上最好的香水时，你为什么不会生贪心呢？或者在那些蛆虫、猪、狗身上涂以妙香，你又为何不贪求呢？

此处所用的辨析方法，是常用的“一体或异体”的观察理论。贪心者执著女人身体上的香味而生贪求，那么对他所贪求的对象进行分析：你所执著的香味与女人是一体还是异体呢？如果是一体，女身与香气浑然无分，那么从世俗的观点去看，你生起贪执也许说得过去。但实际上，二者并非一体，而是异体，那么你为什么要混淆对象呢？你所喜爱的是香味，那么应该贪爱涂香、香水才对。人们因愚痴迷乱，生起种种贪爱，如果理智



地分析，这些贪执确实是颠倒而狂乱，是应严厉呵斥的！

身味若本臭，不贪岂非善？
贪俗无聊辈，为何身涂香？

如果身体本来就是臭恶的，那么不去贪著它岂非明智之举吗？那些贪爱低俗欲乐的无聊之辈，为什么偏要在不净身上涂抹香水呢？

上文从身体的生因、果体、作用等各方面作了分析，弄清了身体臭秽不净的本质，这是谁也否认不了的事实。对这种本性即是臭恶的身体，我们从内心断除对它的颠倒认识，断除对它的迷乱贪执，这难道不是明智的举动吗？否则，自己一直为颠倒迷乱所诳惑，愚昧地贪执这种不净物，给今生后世带来无穷的祸害，也给他人带来纠缠不休的苦难业缘。这些道理本来是很好懂的，但是世人对此缺乏理智的思考、观察，而只是随顺恶习，在贪欲泥潭中越陷越深。学佛者中，也很少有人能对此作详细观察思辨，弄清这些道理；一些人即使能闻思到这方面的教言，也是为懒惰所误，不能将佛法融入内心，生起定解而断离贪执。

世间那些不求上进、随顺颠倒恶习的人们，他们对那些低劣的欲乐充满着贪爱，对自己的身体，经常擦脂抹粉、梳妆打扮，把它当成宝物一样贪恋不休，这些作为又有什么意义呢？人的身体如同一个臭粪囊，你在它外表涂涂抹抹，难道它就能变成香囊吗？它的本性即是臭秽，你再涂抹香料，也只能是如同在粪便表面上洒香水一样，绝不可能改变它的臭秽本性。佛经中有一个比喻说：一个愚笨的人，想把一块黑炭擦拭成白色，结果

枉费辛劳，本性即是黑色的炭，永远也擦不成白色；同样，愚昧邪见的人，将身体擦拭、沐浴、涂香水，仍不可能改变身体不净的本性，结果也逃不了被死亡夺走的命运。龙树菩萨也说过：“诸于不净身，装饰作赞颂，奇哉谬且愚，奇哉士所耻。”装饰身体的人，妄认身体香洁可贪而作赞颂者，真是匪夷所思，荒谬而愚蠢，也是必为智士所耻笑的荒唐事。

大家可以现量见到，世间那些越是无知无羞耻的愚昧者，对身体的贪执也会越深，涂脂抹粉之类的打扮也会越讲究。而那些真正有佛法修证智慧的修行人，他们对身体毫无执著，一辈子只穿一套服装——三衣，至于涂脂擦香水之类的装饰，更是不会有的，因为他们知道人的身体本来即是自心迷乱显现，如果不净化自心，这种臭恶的东西怎么涂香抹粉，也不会变成香洁可爱之物！

若香属栴檀，身出乃异味，
何以因异香，贪爱女身躯？

妙香如果是从栴檀香水所发出，而身体的味道与此完全不同，那何必为了那不相干的香气，而贪爱女人的身躯呢？

贪欲烦恼深重的男人，因女人身上的香味而生贪爱，这种人其实是没有分辨观察，如果稍加辨析，应该可以了知因香味对女人生贪爱，是错误的执爱。因为女人身上所散发的妙香，只是栴檀香水的气味，而她本身的气味，却与栴檀完全不同，这一点每个人都可以想清楚，也都可以现量了知。既然事实如此，那你为什么要

因那与女身毫不相干的栴檀妙香，而对臭烘烘的女体生贪爱呢？不分香臭，混淆对象的胡乱贪执，这是何等愚痴而可笑！你如果顽固地执著这种错误习惯，那么对表面涂有香水的粪桶，你为什么不去拥抱贪爱呢？如果你说自己只是喜欢香味，理应去贪求栴檀才对。

有些人想：栴檀单独存在时，我是不会对它生贪欲的，但它涂在女人身上时，二者的聚合却确确实实会引生贪欲，这也是自然规律嘛，是理所当然的！分析这种所谓的聚合，究竟是什么呢？所谓的二者聚合，一是栴檀香味，二是臭味的女身，对栴檀你并不贪爱，对臭味你也不会贪爱，那两件都不贪爱的东西放在一块时，你怎么可能突然贪爱呢？这就像你对某堆粪秽不生贪，对某瓶香水也不生贪，那么将香水洒在粪秽上，按理你也不会生贪。仔细分析下，你所贪执的对境除了虚妄计执外，其实并不存在，只不过是习气在骗自己罢了。众生总是凭虚妄的计执习惯，盲目地生贪，如果不以智慧打破这些妄执，自讨苦吃的愚行将永无结束之时！

长发污修爪，黄牙泥臭味，
皆令人怖畏，躯体自本性，
何以苦贪著？

蓬散脏乱的长发，又长又尖的污黑指甲，黄斑斑的牙齿，浑身的油汗泥秽臭味，如果这些可怕的现象都是人体的本来面目，那么你何必贪著伪饰的身体呢？

有些人因他人的外表好看而对身体生贪，然而这些外表只是与身体本性无关的伪饰，如果从身体的自然本性上观察，从头到脚，无论怎么看，也不会找到一处令

人悦意的部位。人的头部生长着密密的头发，如果任其自然地生长，它会长得蓬乱不堪、藏污纳垢、臭气熏人。世间那些愚痴的人，往往以为女人的头发很好看，说什么秀发如云之类，然而这只是经过刻意梳洗修饰，给人一种迷乱的印象而已，而头发不净的本性仍然没有改变。头发本性即是令人恶心的不净物，如果你有疑心，可以去看看那些尸林中的头发，即使将它梳洗干净放在你面前，你也无法生起贪心。同样，人的牙齿、指甲、皮肤等，如果任其自然，过不了多久，那种污秽臭味，会令人见而生畏，谁都不敢靠近，更不用说生贪心了。大家也许在街头见过一些头发蓬乱、浑身沾满泥垢、臭气熏人的乞丐或疯子，当他们显露出自然无饰的身体时，人人都会掩鼻而过。即使是一个年轻端正的女人，如果她不加装饰，成了这幅模样，臭气都会将别人熏昏过去，那还有谁会对她生贪心呢？本性如是可畏的身体，人们为什么还要对它苦苦贪执呢？本性不净的身体，无论怎么伪饰，亦只是不净物而已，如龙树菩萨所说：“粪团虽色美，极新及形好，于彼不应贪，女色亦如是。”众生因愚痴无知，对此不但不能了知，反而步步趋向更为痴迷的境地。对那不净的肉身，想方设法地加以伪饰，企图遮掩它的可畏本性，这种做法如同掩耳盗铃，最终只会欺骗诳惑自己，将自己推进更痛苦的深渊！《宝云经》中说：“此身不净种，充满虫粪便，愚夫贪欲彼，比丘比丘尼，优婆优婆夷，若贪不离苦，离贪得解脱。”大家应依教打破迷惑，去除对身体的贪执，方能脱离苦海得到解脱。

饰身伤己器，何故令锋利？
自迷痴狂徒，呜呼满天下！

伪饰身体就像伤害自己的武器一样，你为什么拼命去磨利它呢？呜呼！这种自我诳惑的痴狂之徒，遍满天下都有啊！

人们装饰打扮自身，修饰头发、指甲，清洗牙齿、皮肤等，然后涂香抹粉，企图改变自身的可怖外相，这种行为唯是伤害自己的愚蠢举动。饰身如同伤害自己的武器，人们越是努力去做，也就等于将伤害自己的武器磨得越是锋利，这样的后果也就可想而知了。世人天天装饰臭秽的自身，时间一久，习而不察，也就会完全忘了自身不净的事实，而误认为身体香洁可爱，自我贪执越来越深，乃至于积习难返，无法摆脱惑境。而且对自身的伪饰，也会引生他人的贪心，给自己带来祸害。总之，以伪饰自身的恶业，将会使自己越来越陷入贪身的迷执罪业之中，在轮回中无法出离，而感受的痛苦也会因身执增厚而更为剧烈。

寂天菩萨对此十分感慨，不由得发出了悲叹：贪执著身体、伪饰身体的危害，虽然是显而易见，可是这样愚痴无知自我残害的人，遍天下都是啊！圣天论师在《中观四百论》中说：“若识不正住，世说为癫狂，则住三有者，智谁说非狂？”一个人住于不正确的心形状态中，世人都会说他是癫狂者，但是三界轮回中的众生，都在住于颠倒迷乱相中，对此智者有谁不会说是癫狂呢？世人伪饰身体的举动，在智者看来，确实如同癫狂者之举动，唯是自我残害的行为。中外历史上有许许多多的智



者，了悟到贪执身体的迷乱颠倒，而彻底抛弃饰身护身的举动，恣意无贪而行，这些高僧大德示现了难以想象的超人行为，但这与世人的疯狂迥然不同，如同济公和尚所说："说我疯来我就疯，疯癫之病不相同。"世人才是真正的颠倒迷乱者，他们无法理解那种智慧的"疯狂"啊！以前华智仁波切修持禁行时，别人见他一动不动地躺在泥土中，以为他患上传染病，华智仁波切就对他们说："你们不用害怕，我的这种'传染病'除了我的弟子纽西隆多外，别人是不会染上的。"但愿我们都能从世间的疯狂迷惑境中解脱出来，继承这些祖师大德们的无贪"传染病"。

寒林唯见骨，意若生厌离，
岂乐活白骨，充塞寒林城？

在寒林中，只是见到不动的尸骨，就会使人害怕而心生厌离，那么你怎会喜欢住在那充满活动白骨的寒林城镇呢？

人的身体，无论在生前死后，都同样是皮肉等所装饰的白骨架。当这样的骨架躺在尸林中，虽然一动也不会动，但人们在见后，自然就会生起恐惧厌离之心。那么对充塞着活动白骨架的城镇，对这些巨大的尸林，你怎么能生起贪恋而住在其中呢？世间有许多城镇，那儿生活着千千万万的居民，从某一方面看，每一个人都在那儿拖着令人见而生畏的尸体，与尸陀林并无多大区别。而且这种尸林中的白骨架比一般尸林中更多，也更可怕，因为这里的白骨架都会活动，有的能令人生嗔恨，有的能令人生贪欲……使住在其中的人不由自主地造



恶业。对人间城市这种尸林，一般人糊糊涂涂地很难以生起了解，而那些明鉴诸法的智者，对此却是一目了然的。敦珠法王在法国，看见那些繁华的城市与整齐的公墓时，他说过："啊，这里的死尸与活动尸体都有很好的住处……"对活尸所充塞的寒林，大家一定要认清它有害的本质，而生起厌离之心。平时，我们对尸林中那些不能活动，对自己无害的白骨，不用作意就会生怖畏厌离，但对那城镇大寒林中的活尸，却没有这种厌离心。有些人喜欢住在这样的寒林中，结果不时为活尸所干扰，引生出猛烈的贪嗔烦恼，断送了自己的解脱慧命，为今生后世带来了巨大的痛苦。对城镇那种环境，大家多加思维观察，如果能生起可畏的定解，对自己今后的修行无疑会有极大帮助。

以前有一个女人对她的丈夫非常贪爱，但丈夫突然死去了，她伤心之下，成天抱着尸体，在尸林中游荡，每天还要给尸体喂饭、清洗打扮……而现实生活中，人们与这个女人一样，迷茫而狂乱地贪执异性身体，毫无理智可言。整个世间陷在如是的颠倒疯狂之中，我们现在既然有缘了解，当尽力依这些智慧教言观修，从迷惑中渐渐解脱出来。龙树菩萨也说过："汝若如是观，虽未成离欲，然由欲渐薄，于女不起贪。"如果依教修不净观，即使未达成离欲的境界，也会渐渐减薄贪欲，对女人不再生贪心。

丑三、（果者观多害）：

复次女垢身，无酬不可得，
今生逐尘劳，彼世遭狱难。



再者，那充满污垢的女身，不付出代价是得不到的，贪者今生必须为她一辈子奔波劳碌，来世也还要因此饱受地狱等苦难。

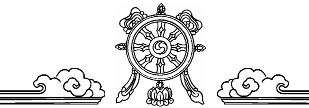
以上的二十多颂中，从各方面阐述了女身不净的事实，可是世间许多人执迷不悟，对这样污垢的女人充满了贪爱。然而这种贪求并非可轻易地满足，要得到女人，必须付出很高的代价，这些代价总的来说，即是：今生须为她奔波劳碌，来世须为此饱受地狱等苦难。世间人为女人而在即生奔波劳碌，受苦受难，丧尽脸面等等，这些都是可以现量了知的。历史上也有许许多多这方面的故事，像中国古代的烽火戏诸侯、殷纣王、唐玄宗等等，为女人而失去江山性命，奔波劳累；而一般的平民百姓，为得到女人而受苦，更是有目共睹的事实。

麦彭仁波切在《诗学善说海》中，讲了猛光王的一个公案。猛光王与一位大臣率兵降伏了一个国家后，当时猛光王见到了当地有一个脸上长有很多疮疤的小女孩，觉得她非常丑陋，便对大臣说："她很可怜，长得这么难看！"聪明的大臣对国王说："不一定，现在她只不过是穷困，才成了这副模样，以后也许很多男人会喜欢她，她甚至可以叫男人趴在地上当马骑……"猛光王根本不相信，于是大臣悄悄地将那名女孩带回家中，叫一些医生精心治疗，使她恢复了健康。俗话说"女大十八变"，在优裕的生活环境中，那名女孩日渐长大，竟然成了一名楚楚动人的美女。一日，大臣请猛光王到家中做客，并设计让国王见到了那位女孩，国王见后果然生起贪爱，不惜一切代价，将她娶为妃子。大臣又对那

名女孩暗授计谋，让她装病，并说这种怪病只有骑在丈夫身上，让丈夫学马嘶叫才能治愈。在贪心的驱使下，猛光王果然上当，当时那名女子还要求有乐师伴奏，猛光王也百依百顺，将一名乐师蒙上双眼，带到王宫的楼顶演奏乐曲，他自己驮着妃子趴在地上，一边还声嘶力竭地学着马叫。那名乐师一听，便知道国王受到了女人的蒙骗。原来乐师也曾受过一名妓女的欺骗，耗尽了家财，最后那名妓女又骗他吃大便，而他鬼迷心窍，竟然吃了粪秽，结果那名妓女还是把他赶出了家门。像这种故事，在人世间每天都在发生，你们或许也有耳闻。

根霍仁波切在注疏中说："上等女人要花费金银财宝才能得到；中等女人要以牦牛和马匹来换取；下等女人也要以锦缎来换取，没有财物是得不到的。"然而得到了女人的男人，他今世的生活并不会因此而快乐。很多故事中说得很好：某对男女历尽艰辛终成眷属，从此过上了美满幸福的生活。而实际上，从此吵吵闹闹，悲惨的生活才刚刚开始呢！《大智度论》中说："诸欲乐甚少，忧苦毒甚多，为之失身命，如蛾赴灯火。"那些为贪女人而活的人，如同飞蛾赴火，一生劳苦忧恼不休，最终也只是悲惨死去，毫无所得而已。

为了满足女人对财产的贪心，有些男人不惜以造罪的手段赚取财物；而与女人共住，经常会造不净行的自性罪；以这些罪业，后世更要遭受地狱中的剧苦。大家对此不要在文字上泛泛而读，而应在内心反复思维，结合自己对生活实际情况的了解，相信一定可以对这些苦难本质的法生起厌离心。



少无生财力，及长怎享乐？
财积寿渐近，衰老欲何为？

年少时没有能力赚钱，长大了以后，凭什么享受欲乐呢？盛年之时为了积聚钱财而辛劳，等钱财积聚起来时，年纪也老了，衰朽老翁还要色欲做什么呢？

世人为了追求贪欲辛勤不息，而实际上不可能得到满足。人在尚未成年时，智力、体力等各方面都未成熟，没有积聚财富的能力，到年龄稍长，情窦初开，此时因没有钱财，无法得到女人。为了得到女人，在成年之后，男人们不得不拼命地赚钱，从早到晚忙忙碌碌，四处奔波，如宣化上人所说："在家人很可怜，整天为贪欲而奔波，正是所谓的风餐露宿，披星戴月。"这样为积累财产而耗尽精力，也就没法享受很多的欲乐。大家可以看到，很多人在成年后，虽然成家娶妻，然而他必须为了家庭生活，为了积累财产而日夜操劳。心思不停地为此谋虑，身体为此不停地忙碌，等钱财积聚起来时，他自己也发白眼花，成老人了。有些人以为成了家后，可以享受欲乐，实际上成家之后，尚未尝到所谓的美好生活，自己却在操劳中不知不觉地衰老，宝贵的人生已经在琐事中耗尽了。所以人在壮年时，忙于聚财，也没有享受欲乐的机会，等到钱财积攒够了，可以安然地度日时，自己已经成了垂暮老朽，这时根本就没有享受贪欲的能力，还需要女人做什么呢？那时他白发苍苍地坐在那儿，连移动身体都会觉得困难，只好呆坐着，回顾自己的一生，如同《中观四百论》中所说："壮年自所作，老时不乐彼。"悔恨懊恼不已！



一些世间人也说："唉，人的一生没有好过的时候！小时候，精力时间都有，但没有钱，没办法玩乐；中年时候，精力、金钱都有，但没有空闲时间，也没办法玩乐；到了老年，时间、金钱都有了，但没有精力，还是没办法玩乐。"人的一生就是如此，不可能有轻松享乐的机会，世俗欲乐生活充满艰难而且毫无意义，明了这点后，我们还贪执它干什么呢？

多欲卑下人，白日劳力竭，
夜归精气散，身如死尸眠。

有些多欲的低贱苦力，白日的劳作使体能耗尽，晚上回家时困顿至极，身如死尸一样睡在床上，无法享受欲乐。

世间很多贪欲炽盛、地位低贱的人，为了积攒维持家庭生活的钱财，不得不做各种重活。他们起早摸黑，白天不停地劳作，竭尽了自己的体力，好不容易收工了，自己拖着疲惫不堪的身体回到家中，一头倒在床上，睡得如同死尸一样，这种情形下，对贪欲再也不会有享受的能力。世间人劳作的艰苦，你们一部分人多多少少也许有过体验，不要说干农活、搬运这些苦工，就是现在一般的工厂，像纺织、装配等等，这些工厂的工人要如同高速运转的机器一样，高效率地进行工作，几个小时干下来，全身如同散了架一样，根本没有精力再想其他的事情。脑力劳动方面也如此，坐在办公室几个小时，脑子高速运转，一下班就会像虚脱一样，疲惫不堪。有些人以为世间人没有什么清规戒律，可以随意享受欲乐，日子过得很自由快乐，实际上情况并不是那样。世

间生活的艰辛苦楚，大家好好看看已成过家的人，问问他们的生活情况就可了知。贪欲就如同一付精美的辔头，如果有人受其诱惑而戴起来，等待他的将是不停地拉车套磨，陷于劳累之中无法解脱。

或需赴他乡，长途历辛劳，
虽欲会娇妻，终年不相见。

有些人为了生计而远赴他乡，历尽长途跋涉的艰辛，虽然他们渴望与娇妻欢聚，却一年也难得见上一面。

有些人为了生活，为了让亲人得到满足，不得不离开家门远赴他乡，去做买卖，或受雇出征，因此而长途跋涉，备尝艰辛。在异国他乡的途中，人生地疏，困乏忧苦不绝，虽然想回家与亲人团聚，却因路途遥远，活计繁忙等各种原因，无法实现回家的梦想。古时候，交通通讯不便，人们离家之后，往往常年累月与家中音信隔绝，只有长吁短叹，饱受思念家人的痛苦，因此而留下了许多关于思乡的诗篇。古印度有一篇名诗叫《白云的召唤》，诗中写了一对夫妻分别十二年的痛苦历程，看起来使人油然而生悲叹。有一本西方作家写的《离别的痛苦》，其中也反映了在家人的生活，时时处在爱别离之中。无论在古代还是现代，一家人两地分居的情况有很多，有的甚至两三年中都无法见面。这些人虽然很想回家，享受欲乐，但有的人因为没有赚到钱，有的人因为受人雇佣自己没有自主权，因而无法回家，只有在欲望得不到满足的痛苦煎熬中生活。

世人想求得贪欲的满足是如此困难，而贪欲实际上又是无法得到满足的。这就像吸毒一样，越吸毒瘾越大，

享受贪欲之后，人的贪心也会更加炽盛，无论如何也只有在得不到满足的痛苦之中生活。

或人为谋利，因愚卖身讫，
然利犹未得，空随业风去。

也有人为了谋求微薄的利益，愚昧地出卖自身，然而应得的财利还没有到手，自己已经随业风漂泊而去了。

有些愚昧无知的人，为了得到一点可怜的财利，以换取女人的欢心，甚至不惜将自身卖给他人。然而应得的利益尚未得到之前，自己的无常大限已到，只有两手空空地随业风而去！或者因雇主的事业失败，雇主的突然死亡，自己卖身的财利无法取得，也只有空手而归，毫无所得而去。这种事情，任何时代，都可以现量看到。所谓的"卖身"，大家应理解有许多种形式，例如给别人做奴仆、雇佣工、保镖等等，这些人完全要听从雇主的吩咐，如同工具一样，自己一点自主权也没有，这无疑是将自己的身命卖给了他人。

有关此颂的解释，各论师不尽相同。根霍仁波切解释说："父母为了让儿女得到安乐，把儿女卖给别人，最终只有得到痛苦……"《佛子正道》中解释说："愚者为财利而鬻自身，然不得其值，徒为他人事业风所动摇，自无主宰……"其他还有一些不同的解释方法。但多数论师中，结合上下文的内容，认为此颂所阐述的是贪求欲乐者为得财利，而愚昧地出卖自身，最终因无常业风，得不到应得的利益。印藏两地的修行人经常说："世人舍大而求小，为今生的小利乐而奔命，却将修持正法以



求得永世安乐的大利益给放弃了。虽然他们劳苦一生，然而最终只有空随业风而去可怖的中阴世界。”

世人的生活如此悲惨，我们如果不出家修行，放弃对欲乐的贪求，也难免如此啊！律藏云：“出家人如住净室，在家人如住火宅。”《法苑珠林》中云：“出家修道易为，如海中泛舟；在家修道实难，如陆地行船。”大家想想自己现在无忧无虑的生活，这全都是三宝的加持所致，自己一面应感激三宝的恩德，一方面应精进修持，斩断贪欲的轮回铁索，以免它将自己捆缚在那世间的苦海中。汉地的禅师说过：“如果不断除贪欲，无论在家出家，痛苦是不会远离的。”无垢光尊者也说过：“对任何一件事情，执著越大，痛苦也会越大。”望诸人牢记这些教言，努力断除自心的颠倒贪执！

或人自售身，任随他指使，
妻妾纵临产，荒郊树下生。

有人自卖其身为人仆佣，自己一点自主权也没有，完全要听任主人的差遣，即使是妻子临产之时，也只能到荒郊野地或树下生孩子。

贪求欲乐不仅难以求得，即使获得了些许，也是利少害多。有些人为了赚取养家糊口的资财，不惜将自己卖给他人为佣奴，想依靠这种手段维持家计，享受那点可怜的欲乐。而实际上，他这样做，苦多乐少，痛苦远远超过了那点可怜的快乐！卖身为佣工、奴仆者，自身基本上已成了他人手中的工具，自己是没有什么自由自主权的。主人怎么指使，他就得怎么去干，只能老老实实、服服帖帖地为他人干活，让他人心满意足，要不然

没法得到钱财，养活家人，换取女人的欢心。这种情况实际上是自己贪欲所致，如果没有贪欲，不需求别人的财利，那么世间人谁也不会当别人的奴仆，麦彭仁波切在教言中说过：“广阔大地上，谁成他奴仆？”在辽阔无际的大地上，每个众生本来都应自由自在，谁也没必要做别人的奴仆。但是在贪欲的推动下，有的人成为了高位者，有的人成了他的仆从，过着仰人鼻息、毫无自由的生活。

奴仆的生活非常痛苦，因为他们的权利掌握在别人手上，如同俗话说：“辫子抓在别人手里，是不会有安闲的。”这些人的妻子要生小孩时，按古代的风俗，不能在主人家中，而他自己又没有家，只有到荒无人烟的荒郊野外，找棵大树下的空地或残垣断壁之下，将孩子生下来。有时甚至只能是产妇独自应付这件事，而她的丈夫要为主人卖命，无有空闲来照顾她。这些人虽然卖命干活，贪求欲乐，而结果却是痛苦不堪。在古印度与藏地，以前这种故事会经常发生，那些富人家中的丫鬟仆人，一到临产时，必须要离开主人家，到一些牛棚野外去生孩子，饱受贫困生活痛苦的煎熬。这种境遇让人见而生怜，而这些痛苦的来源都是贪欲，如果没有贪欲，像出家人一样，断除对世间欲乐的希求，则生活中根本没有这些苦难。有一个出家人对我说：“我原来有头发时，有很多麻烦事，现在没有头发，觉得少了很多麻烦，很自在！”确实是这样，有贪欲“头发”的时候，生活处处要受人牵制，违缘痛苦有很多，如果剃除这些贪欲的“头发”，那么很多痛苦就会断除。有一位大德在台

湾弘法时，新闻记者采访他：“现在人口增长太快了，产妇死亡率也增高，该怎么办呢？”那位大德便笑着回答说：“那么让所有的女人都出家吧，这样问题不就解决了吗！”所有的人如果出离贪欲的“家”，那很多问题也就迎刃而解了。

欲欺凡夫谓：求活谋生故，
虑丧赴疆场，为利成佣奴。

被贪欲所蒙蔽的凡夫说：“为了生存，我必须设法赚取养家活口的资财。”因此虽然担心送命，仍然披甲从军，为了蝇头小利而成为奴仆。

由于贪欲烦恼的蒙蔽，凡夫众生有着种种迷乱颠倒的心念行为。他们往往说：“我活在世间，必须要有维持生活的资财，要取得这些，就必须努力奋斗，只有这样才能积累财富，使生活过得富裕安闲。”在这种心念的蒙蔽下，虽然他们贪生怕死，仍然会披甲从戎，为取得养命资财，与敌人拼命；纵然只是一点点蝇头小利，他们也甘心为奴，备受劳作的辛苦。凡夫人都是这样的颠倒愚痴，既然你希望有资财活命，那你与敌拼杀，难道这种做法不会丧失生命吗？为活命而自动去送命，这是何等得愚痴，纵然你能以从军战斗获得无量的财富，但你战死沙场，这些财富对你又有什么用呢？而且更为可怜可叹的是，有些人虽然知道为求利而赴沙场者万死一生，“古来征战几人还”等等，可仍然为贪欲所催，糊糊涂涂地从军征战。

为了得到一点可怜的小财利，而变成别人的奴仆，这一句可从两个层次去理解。一是为利从军者，实际上

是为小利而受人役使，利少害多，得不偿失；二是为了利益作战，结果遭到失败，成为别人的阶下囚，失去了自由。为了得到生活中小利益，而失去了大利，为得到安乐而痛苦万分，这都是贪欲的蒙蔽所致。所以，对此利害得失了然于心的智者，谁还会为贪求财利女色奋斗呢？而欲望所欺的昏昏众生，无不陷于这种颠倒迷乱的心态行为之中，实是既可怜又可叹啊！

为欲或丧身，或竖利戈尖，
或遭短矛刺，乃至火焚烧。

有人为了贪欲，或被杀身亡；或被人从肛门贯穿头顶，竖挂在利戈尖上；或遭到短矛的刺杀，或被投入火中烧死。

为贪欲所蒙蔽，凡夫众生拼命地追逐财利女色，甚至不惜采用种种偷盗、抢劫等非法手段，结果贪欲未遂，反而因此失去了宝贵的生命。这样的事件在古今中外屡见不鲜，大家看看新闻媒体的报道，几乎是每天都有：某某国家侵略另外的地区，结果战死多少多少人，某某公司老板跳楼，某某罪犯被处决……这些都是因贪欲而致的悲剧。“戈”是一种古人常用的兵器，刃利柄长，短矛也是古兵器，刃尖而柄短。古印度人在处罚罪犯时，有时用利戈将犯人的身体从下到上贯穿，然后竖在路旁，以示警告。有的人因贪欲而被他人用短矛刺杀，或投入火堆活活烧死，这些都是古时候的人们，因贪财好色而招致的惨遇。而对现代人来说，因贪欲而触犯刑法，遭致种种刑罚，或惨遭他人的枪击、殴打；或因贪求女色而患恶疾等，不一而足，这些都是人们现量可知的事

实。

面对这些血淋淋的事实，大家应该醒悟任何贪欲都是祸害之源。如《大智度论》中说："若人入海遭恶风，海浪崛起如黑山，若入大阵斗战中，经大险道恶山间，豪贵长者降屈身，亲近小人为色欲，如是种种大苦事，皆为著乐贪心故。"世间的种种苦事，皆是贪求欲乐所致，作为修行人，对此当千百次地思维观修，彻底认清贪欲烦恼敌的可恶面目，而生起彻底断灭的决心。这些方法不要停留在口头上，如果你想得到解脱安乐，作为欲界众生，这些是必修之法。各自内省相续：自己听闻了这些甘露妙法，而相续到底得到了受用没有？如果毫无改进，那么当如华智仁波切所说那样："听了这么多的法，依止了这么好的上师，但相续没有一点进步，真是惭愧啊！"不但应如是呵责自己，更应以严厉手段，促使自己去改变！

子二、（断外财等）：

积护耗尽苦，应知财多祸，
贪金涣散人，脱苦遥无期。

财富的积聚、守护、耗散过程中充满着痛苦及苦因，以此应知财产是无边祸害的根源，那些为贪爱金钱而散乱的人，永远没有机会脱离三有的痛苦。

世间财富是无边祸害之根本，为什么这么说呢？因为世人为了女色和其他种种原因，对财富充满着强烈贪求，以此而不惜一切代价去追逐。为了积聚财富，世人每天都在舍生忘死地拼搏，如果翻开富人的历史，无不是充满了辛酸的汗水、泪水，也充满了罪恶。大家看看

西方那些工业强国的发展史，他们每一笔财富的积累过程中，都充满了掠夺他国的血腥罪恶。财产积累起来后，主人更是辛苦，白天、夜晚要不停地守护，害怕被偷被抢等等。最后还要害怕财产耗尽，自己舍不得吃、舍不得穿，当这些财物不得不消耗失散之时，心头如同割肉一样，痛苦难忍。所以，对世间人来说，财富从开头到结束都充满痛苦，龙树菩萨说过："积财守财增财皆为苦，应知财为无边祸根源。"华智仁波切说过：有一匹马，就有一匹马的痛苦；有一只羊，就有一只羊的痛苦；有一条茶叶，就有一条茶叶的痛苦；财富越多，痛苦越大。有一个民间故事说，一个大富人有着亿万家财，雇了几十个账房先生管理仍是忙不过来。虽然拥有这么多财产，那位富人却是每天寝食不安，愁眉不展，而他隔壁有一对穷夫妇，靠做豆腐过日子，尽管家境贫寒，老夫妇俩每天从清早到晚上，有唱有笑，做豆腐、卖豆腐，显得十分快乐。富人觉得很奇怪，认为自己这么有钱，却坐立难安，而他们那样穷，有什么可快乐的呢？他思虑再三，也难知其原因，便问一个账房先生，那位账房先生回答说："老爷，你不必要多想，隔墙扔几锭银子过去，便会知道了。"于是富人趁夜黑无人，将五十两银子扔进了隔壁的豆腐店，卖豆腐的老夫妇俩捡到了这笔从天而降的财产，喜得都快疯了，于是一天到晚忙着埋藏银子，又要考虑怎么花，又要担心别人偷……弄得吃不下饭，睡不着觉。隔壁的富人自此再也听不到那往日的笑声、歌声，这才恍然大悟："原来我不快活的原因，就是这些银钱啊！"

贪执金钱财富的人，自心为钱财所扰，整日散乱不堪，根本不可能专心于闻思修习善法，希求解脱三界痛苦。这些人就像密勒日巴尊者所遇见的那位搞商业的出家人一样，晚上做梦都在计算卖牦牛该赚多少钱，这种人的心如同漏器、毒器，根本不可能储存正法甘露。他无论在形象上修什么法，也不可能成就解脱善果。一个内心放不下贪欲散乱的人，如同《正法念处经》中说："贪执财物之比丘，内心恒时散乱，彼等日夜皆无修行之机会。"这样的人，永远不可能得到解脱。密勒日巴尊者说过："财初自乐他羡慕，虽有许多不知足，中初吝者结束缚，不舍用于善方面，乃着敌魔之根源，自己积累他人用；最后财为送命魔，希求敌财刺痛心，应断轮回之诱饵，我不希求魔之财。"作为修行人，诚然应如尊者那样，决断对轮回恶魔诱饵之财的贪心！

贪欲生众苦，害多福利少，
如彼拖车牲，唯得数口草。

贪欲财利一定会导致众多的痛苦，因而这种行为害多利少，就像那正在拉车的牛马等牲畜，吃几口路旁的草一样，得不偿失。

贪欲财利的祸害非常大，这可以从两个方面去分析。一方面，贪欲是没有止境的，如果随顺它，不但无有满足，反而会更加增盛，让人感受更强烈的痛苦；另一方面，贪欲财利等对境，并不能轻易得到，为了求得这些，必须付出很大的代价。以比喻来说，贪欲之人如同那拉车的牛马，它们在拉着沉重的车向前行进时，看见路旁绿油油的青草，抗不住诱惑而伸长脖子去啃食，

结果却是立即招来车夫的鞭挞；甚至当它停下吃草时，大车以惯性冲过来，将它撞伤、压死。为了数口青草，而遭致重重的鞭挞，乃至受伤送命，这又是何等的不值得。所得的数口青草，根本不能解决饥饿或嘴馋问题，而它带来的祸害却是如此严重，这些旁生是多么愚痴无知！而更可怜的是，人道众生虽然比旁生有智慧，却在干着比这些旁生更愚昧的事。人们为了满足那些永无止息的贪欲，不但将今生的一切安乐全部摧毁，而且将自己后世的安乐全部摧毁，给自己带来千百万劫的三恶道痛苦。

有关贪欲的过患，在很多经论中都有过强调，如龙树菩萨在《亲友书》中说："犹如猛兽毒刀刃，怨敌烈火厌欲乐，一切欲妙生祸殃，佛说如同木鳖果。"世间欲乐其实如同猛兽、毒药、利刃、怨敌、大火一样可怕，修行人应当严加防范，不要让它侵害自己。在凡夫面前，欲乐如同"木鳖果"一样，外形好看，味道也很香，但谁要是尝上一点，马上会中毒丧命！佛教史上也曾有过很多公案，记载着某些人因贪求财利而堕落恶道，比如在律藏中，记载着一个人因贪恋自己的金瓶，死后立即转生为毒蛇，寸步不移地守护着金瓶。在现实之中，你们也应该看到过许多因贪欲而堕落的人吧。畏惧轮回痛苦而希求解脱者，当舍弃贪欲！

彼利极微薄，虽畜不难得，
为彼勤苦众，竟毁暇满身。

其实，像养家糊口这些微小的利益，就连旁生也不难办到；但是，无知的人们竟然为了这些而奔波受苦，

糟蹋了难得的暇满人身。

世间的财利女色等，给人们带来的利乐，实际上非常少。一个人无论拥有多少财产与妻妾，他从中能获得多少安乐呢？就像那些帝王一样，纵然他拥有了四天下所有的财产、人口，然而他一生获得的安乐，远远比不上一个知足少欲者修持一座世间禅定所得到的安乐。欲乐的本性不可能是快乐的，如果它是快乐的，那么世人都可依靠它得到安乐。但实际上，欲乐就像包了一层糖衣的毒丸，或说狱卒钩上的诱饵，世人深受其害，痛苦不堪，可是沉迷日久，无法醒悟。

世人不顾一切，勤求欲乐的行为，实非明智者的做法。因为这种行为，牛马与旁生也能做得到，旁生对食物财利与异性的追逐，也是很善巧的。大家看自己院子中的地鼠，它们每年夏天采集的人参果，可能好几年都吃不完，还有那些麻雀，它们对养活小鸟的本领也是很高的。作为人具有理智，与旁生比起来，应该要有解脱困境、追求大安乐的理想，如果只是追求吃喝、财产与异性，那岂不是与旁生一样了吗？萨迦班智达也说过："整天谈论财与食，此即双足之畜生。""唯寻自己之吃喝，岂非牲畜亦能行。"

但是世间有大多数众生不明白这些道理，成天为贪欲所催而四处奔波，辛勤不休，不停地造作种种无义之事与恶业。大多数人在这样的浑浑噩噩中，为满足欲望而虚耗了宝贵的人生。《贤愚经》中讲了一个公案，说一个婆罗门受邀参加一个大宴会。当时请柬上有一个糖脂盖的印信，那个婆罗门非常贪吃，在路上忍不住将糖

脂印信给舔食了，结果到了宴会会场的外面，守门人看见请柬上没有印信而不让他进去。为了一点点糖脂，贪心的婆罗门失去了一场盛宴。世人都是如此，为了眼前小小的欲乐"糖脂"，而愚昧地毁掉暇满人身，失去了解脱安乐"盛宴"，这种愚痴迷茫的众生，呜呼满天下啊！

诸欲终坏灭，贪彼易堕狱，
为此瞬息乐，须久历艰困。

五欲总是坏灭无常之法，但是贪著它却容易使人堕入地狱恶趣；为了那瞬间的享乐，也必须长期忍受艰难困苦。

五欲享受能给人带来虚妄迷乱的快乐感，因而世人对此终生追逐，毫无餍足，然而以理智冷静地分析，所有的五欲快乐，在刹那刹那之间，也从未停止它的迁流坏灭，最终一定会毁灭。比如有些人得到了转轮王的权贵享受，或者得到了多闻天子那样的财富，像这样的荣华富贵，最终有一天也会坏灭。《阿含经》中说："积聚终散裂，崇高必堕落，会和终散零，有生无不死。"世间的一切五欲享受都是无常必坏之法，都是不离有漏的有为法，不管人们能拥有多少，最终都是一无所得而已。但是，为了这些欲乐所造的恶业，却会丝毫不爽地跟随着，使贪图欲乐者堕入地狱等三恶道中，感受恶业苦果。

从现世来说，享受五欲的安乐非常短暂。人们对欲乐心中的快乐感，如同昙花一现一般，只是一瞬间，而求得这一瞬间的代价，却是长时期的艰苦追逐；不仅如此，世间快乐的本性即是苦，是不离变苦、行苦的法，

龙树菩萨也说过："世间一切乐，唯苦被变坏，及为分别故，彼乐非真乐。"短暂的快乐之后，变坏苦的感受便会长久地占据人们的心相续，而且世间安乐并非真实的快乐，只是世人的分别妄觉，由迷乱颠倒串习而致。比如说有人穿得很好，吃得也好，自己得意洋洋，心里特别快乐，如果分析这种"无法形容"的快乐，究竟是什么呢？它只是一种心意上的感受，根本没有任何实质。这种感受只是一种错觉，一种自我假立的分别执著，实际上从衣着、饮食、自身等等各方面去观察，根本找不到"快乐"的存在。

世间的快乐就是这样，无常短暂，在今世需为这种刹那的幻觉，付出长久的艰辛苦痛，后世更会因此而堕落恶趣深渊。而世人如飞蛾赴火一般，自取其咎，这是何苦来哉！

彼困千万分，便足成佛道。
欲者较菩萨，苦多无菩提。

只要以追逐欲乐所付出艰辛努力的千万分之一去修行正法，就足以成就无上的佛道。与修菩萨行的菩萨比起来，贪欲者苦难无际却没有证得菩提的福份。

众生在无始轮回之中，为了追逐五欲快乐而付出了无边的艰辛困苦，华智仁波切说过：众生以贪心的原因，所断过的头和肢体不计其数。从无量劫以前至现在，我们一直都在为满足欲望而奋斗，所花费精力、时间与艰辛，哪怕只是千万分之一，如果用在了学佛修正法方面，我们早就从苦海中得到了解脱，证得了无上菩提的大安乐，即使不成佛，自己也必定获得了不堕恶趣的把握！



大家知道，按显宗经论中的观点，我们发起菩提心，进入大乘道之后，历三大阿僧祇劫的精进修行，必定获得无上正等觉果位，即使最低等的根基，也只要三十三个阿僧祇劫便可证得无上菩提，而我们众生陷入轮回，至今有多少个阿僧祇劫呢？在这段无法计算的漫长时间中，自己为了满足贪欲，曾耗费了多少力量，付出了多少艰辛困苦。我们如果趋入佛道，在修行中所受的困苦，与世间人追逐欲乐的痛苦比起来，根本算不上什么，而且以大乘佛法的无比善巧方便，修行者可以在无比的安乐中，趋入究竟解脱的彼岸。

可是，世人无明愚痴，根本不知道合理取舍，陷入了追逐贪欲的迷乱之中，在无边无际的轮回里饱受痛苦。空行母玛吉拉准卓玛说过："众生为了贪欲，而无数次堕入地狱恶趣，所饮用的铁水之多，都已超过了四大海洋的海水。"相对贪欲者忍受的这些痛苦，追求菩提者所受之苦是微不足道的，可是贪欲者的重重苦难，并不能换得丝毫的菩提安乐，而修持菩提道者所受的微小困苦，却是每一份都能换得真常大安乐！既然如此，那我们已明了这些利害得失的有缘者，理当顿时舍弃无义多苦的贪欲。

思维地狱苦，始知诸欲患，
非毒兵器火，险地所能拟。

如果仔细思维地狱恶趣的痛苦，就会知道五欲对人们的伤害，不是毒药、兵器、烈火、危崖、怨敌的祸害所能比拟。

为了彻底认清贪著五欲的过患，修行人必须反复思

维地狱恶趣的痛苦。如果能对这些无法比拟的剧烈痛苦生起认识，对五欲之过患也就会生起定解，因为这些痛苦的来源，就是贪欲！古代的大修行人经常教导人们说：“世间诸苦患，皆由贪心生。”贪欲带来的恶趣痛苦，不是人世间诸苦所能比拟的，像人们通常所害怕的毒药、利刃、猛火、危崖、怨敌等等，这一切世间违缘苦害都无法与五欲相比。世间的毒药、猛火等所带来的过患，大家或许都有过些微了解，这些违缘最大限度的苦害，也只不过在短短的一生中，让人们受痛苦而已，而绝不会像贪欲那样，让人们在千万劫中饱受地狱烈火的焚烧之苦。我们凡夫一遇到刀兵毒火，就会非常害怕，以极大的恐惧与谨慎之心防范远离这些，可是对危害性厉害无数倍的五欲，我们平时又是如何对待的呢？凡夫不但不害怕，反而自投罗网，追逐不舍，这都是没有认识到五欲的可怕过患而致。

佛在《广大游舞经》中说过，贪著五欲如同剑刃、毒树、毒气一样，所以智者必定会远离贪心，如同人们避开毒蛇一样。我们都是希求解脱的人，如果想达到目标，对这些教言必须如实地观行，做一个名副其实的智者。大家对地狱、饿鬼的痛苦，或许难以具体观想，但相似的痛苦，如割伤、灼烧、寒冷、恐惧、饥饿等等，这一切都可以现量感知。在观想贪欲的过患时，如果能结合这些苦痛反复串习，对贪欲的怖畏与厌离心一定能生起来。平时，大家听到核弹、传染病、地震等，都会自然地生起畏惧，而实际上这些并不可怕，因为它们最厉害也只不过夺去人们今世的生命。可是所有的众生都

被贪欲烦恼所缚，于轮回中饱受比死亡痛苦更厉害的煎熬，对这种痛苦之源，如不能生起认识，而如避火坑、毒蛇一样远离，脱离苦趣的解脱正道无法步入。

子三、（忆念寂静之功德）：

故当厌诸欲，欣乐阿兰若。
离诤无烦恼，寂静山林中，

因此，初学菩萨应当厌离五欲，欣乐地安住于寂静兰若——那没有争斗烦恼，寂静无人的山林中而修持禅定。

前面已讲述了贪著世俗五欲的过患，特别是针对我们凡夫修行人贪执女人、财利方面的恶习，讲述了这些分别恶习的颠倒与苦害。作者以其深邃的智慧，引导后学者从各个角度，对女色财物等欲乐作了细致的观察，最后得出了结论：贪欲会导致无边的苦难，是我们修行中的大障碍，如果不断除，绝无取证菩提的机会。因此，我们应该从内心深处，对女色、财利等，这些迷乱、不净、无常的有害法生起认识，生起坚定的厌离之心。

对初发心入佛门的学人来说，仅仅从文字上理解，或只是生起厌离世俗之心，还是不能解决问题的。作为初学者，自己的修行与环境有密切的关系，如果外境喧闹散乱，内心也会受到影响而散乱，外境如果寂静安宁，内心也易于调柔寂静。因此，初学者应该避开愦闹的环境，到寂静兰若之处息灭尘俗妄念。阿兰若是梵语译音，意指寂静之处。在这些寂静的地方，外境上基本断绝了尘俗生活的喧闹与扰乱，修行人安住于其中，依传承上师的教言精进修持，诸佛菩萨也会为此而生起欢喜，赐



予加持，这样自己的烦恼妄念会得到止息，修证越来越增上。华智仁波切说过："仅仅是对寂静山林生起希求安住其中之心，往其方向前行七步，也比在恒沙数劫供养十方诸佛的功德大。"修行人安住在寂静处，没有外境的扰乱，也没有亲友怨仇的争吵，自己可以安心地修持，无论行住坐卧，自心也能专注于善法。但在城市等喧闹的地方就不会有这样的机会了，外境的人与喧闹声时时会将干扰自己，引生出很多人事烦恼。大家对此也有体会吧，世间人际关系是最难处理的，你如果处于这些关系网中，那就身不由己，有处理不完的麻烦事情，自己也会因此而烦恼不堪。而在寂静山林之中，这些麻烦也就无缘再找上门来，自己原来那些需要作意对治的贪嗔烦恼，也会自然息灭。

无垢光尊者的著作全集中，赞颂山林寂静功德的诗文有许多篇，像《森林无人的故事》、《森林仙人的实语》、《布谷鸟的妙音》等等。在密勒日巴尊者、麦彭仁波切、恰美仁波切等，这些高僧大德们著作中，赞叹寂静山林功德的诗文也特别多。阅读这些优美的诗篇时，修行者的心似乎都能被山林的寂静气氛所感染，变得柔和安详。假如我们也能安住于同样的寂静处，那该有多好啊！

皎洁明月光，清凉似檀香，
倾泻平石上，如宫意生欢。
林风无声息，徐徐默吹送，
有福瑜伽士，踱步思利他。

皎洁的明月光，清凉得犹如栴檀香露，轻柔地涂敷

在宽阔平坦的岩石上，禅修的岩窟舒适如同王宫，令人心意轻松愉悦。林间万籁无声，微风徐徐地吹拂，有福德的瑜伽行者，踱着细步，静思利他的菩提心。

依止寂静山林修持禅定，这有很微妙的缘起，也是佛教史上高僧大德们的传统习惯。安住于无人深山的岩窟茅棚中，修行人的相续会自然息灭尘俗的喧乱，与静谧的环境相应。到了夜晚，碧蓝无云的虚空中，皎洁的明月洒下银色光华，静静照射着万物，也轻柔地洒落在瑜伽士身上，清凉得如同栴檀香露的涂敷。在印度的诗文中，作者经常把烦恼痛苦比喻为炽热的毒火，月光和檀香比喻为清凉的妙药。此处把无形质的月光比喻成栴檀香露，能使人形象地理解修行者，处在静夜晴空月光下的清凉之感，在汉文的文法中，这也叫"通感"或"移觉"，修行者视觉中对月光的感受，以触觉来表达，使人能更具体的理解。当然，此处的晴空明月光，有更深的含义，能见到这种境界的修行人，心相续中自然会息灭一切热恼，感受到解脱清凉。瑜伽士坐在平坦的石台上，沐浴着清凉的月光，林中万籁无声，而徐徐的微风，将森林中花草芳香气息，吹送到鼻前，这种宁静清凉的兰若岩窟中，与天人的大乐宫又有什么区别呢？能住在这种安乐之处的修行人，是真正具有福慧的修行人，他轻松舒适地脱去了尘俗的羁绊，在清洁无尘的石台上，踱着慢步，静静地观修利益他人的菩提心。以前仲敦巴尊者教导弟子们：现在浊世时，我们应该舍弃俗世的一切，在寂静之处修行愿菩提心，而不是直接饶益众生的时候。修行尚未坚固的初学者，如果处身浊世，很容易

退失菩提心，因此应先在寂静处精进修持，使自己的愿菩提心坚固不退，以此而加持利益众生。

有关寂静处能助进修行的功德，在经论中有详细叙述。《学集论》中的《阿兰若品》也引用了许多教证来叙述住阿兰若的功德，如《三摩地王经》中说："舍离众多牵缠已，瑜伽行者常无事，精勤瑜伽无争执。住于寂静兰若者，心常厌离有为法，无所希求于世间，有漏烦恼不增长，此即住山妙功德。由此永离争执过，常寂常乐静处游，身语意门极警惕，安居兰若功德多。此是随顺解脱法，速证解脱息烦恼，若人林居修解脱，此等功德自然生。"安住兰若，无有争执牵挂，易于护持正知正念，有漏烦恼自然不增，而解脱功德如同上弦月一样，自然地增长趋于圆满。一直保持着古老修行风格的南传佛教中，那些大修行人很喜欢住在兰若中修持禅定，在他们的著作或传记中，也可以经常看到对寂静处的叙述，现在译成了汉文的著作，如《尊者阿迦曼传》、阿姜•查系列著作等这些书中都有。《尊者阿迦曼传》中，有一段与本颂很相似的描写："有一天傍晚，在山边一棵孤独而茂盛的树下，尊者坐在一块平坦的大岩石上，专注地观察思维着……温和的微风给安静的景象添了几许凉爽和舒适……从傍晚到后夜，尊者思维着缘起性，经行禅思。"而汉传佛教中的高僧大德们，对栖隐山林修持禅观的功德，也有过许多赞颂。以前莲池大师写过："食草胜空腹，茅堂过露宿，人生皆知足，烦恼一时除。"修行人身住茅棚，口食野菜，然而知足少欲，其乐融融，断除了一切俗世贪欲烦恼。莲池大师当年也

是长期住在寂静处，特别是在云栖山住了很多年，原来云栖山一带有许多猛虎经常伤人，莲池大师到山中修行时，以他发心的功德，这些猛虎渐渐被调化，而不再伤人。当时山中有一条猛虎，为他的大悲心所感化，时刻依随在身边。莲池大师到山下化缘时，那条老虎也紧随在身后，城镇中的人一看，特别害怕，大师便告诉老虎："你先回去吧，在茅棚中等我，要不然我们没有饭吃喽！"老虎也非常听话，立即转身回山等着。

听了这些大修人的功德，我们很多人非常羡慕，恨不得一步跨进深山中去，修持苦行。但是，对我们末法时代的修行人来说，必须按次第而行，自己必须先长期依止上师，精勤闻思显宗、密宗的法义，使相续中生起正见，掌握修法窍诀，获得上师三宝的加持，后方可安住山林，顺利地修持菩提心。

空舍岩洞树，随时任意住，
尽舍护持苦，无忌恣意行。

无人处的茅舍，岩洞与大树，随时都可任意安住，以此也免除了一切储存和守护财产的痛苦，可以无拘无束专心地修行。

无人打扰的寂静处，修行人可以随意寻找一些简陋的住处，如山洞，或用草木搭成的茅棚；还有的地方有一些大树，树茎中间因年代久远而腐烂，形成了空树洞，这些地方可以任意居住。对这些住处，修行人不用任何修建看守，自己想住就住，想走也可起身就离开，根本不会有牵累挂碍。这样也就断除了许多尘俗的分别念，自己无拘无束，轻松自在，内心可以专注于正法，迅速

生起禅定的功德。

对我们初学者来说，在无始轮回中串习了深厚的贪执习气，如果不依止这些寂静处，远离财富与亲友的牵缠，则自心恒时为这些扰动，很难生起寂止观修菩提心。凡夫人住在喧闹的尘俗中，就像一块白棉布掉在染缸中，想避免影响，恐怕难上加难。智者大师以前说过："世间色香味触，常能诳惑一切凡夫，令生爱执。"华智仁波切说："初学者的出离心，薄弱不坚，智慧也浅少，而外境善于蛊惑人心，所以现在修行较好的人，将来也很容易变成造恶业的人。"外境对初学者的影响，我们也都有亲身的体验。因此，如果希望调伏自心，生起修证功德的修行人，一定要注意选择修行环境，依止无人处的岩窟等自己不会生贪执的住所，自心方可顺利地调伏。

大家稍加注意，便可发现本品前面的颂文中，已经说过了住阿兰若的功德，而此处又重复宣说这些内容，这是什么原因呢？对照科判，便不难了解这两段的密意，前面宣说阿兰若的功德，是为了劝勉修行人远离愦闹的外境，安住山林，而使身体寂静下来。如果身体安住下来，不为世俗琐事而劳累，自己就可以专心地观修贪欲过患，而生起厌离。此处前后四颂，其主要意思是说明安住阿兰若有帮助自相续获得寂静，断舍妄念的功德，与前面所说"令身断离世间而获得寂静"的功德并不重复。

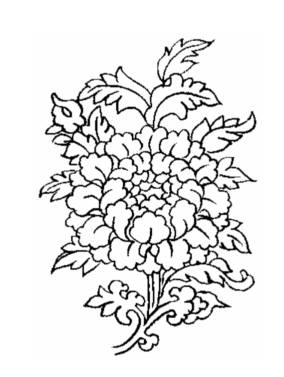
离贪自在行，谁亦不相干，
王侯亦难享，知足闲居欢。

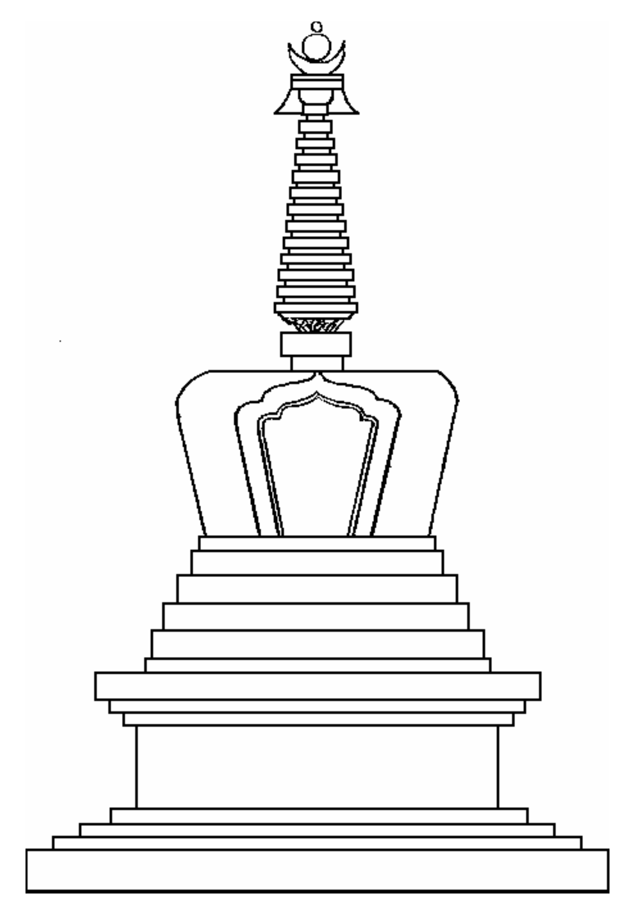
像这样远离贪著、自由自在的修行者，无论是谁都不能干扰他，就算是帝释天王等，也难享有这种知足的山居修行之乐。

修行人身心远离世俗安住在寂静的山林，这时他没有了世俗贪欲的各种羁缚，可以自由自在、专心致志修持解脱法。在这样的环境中，他与世间任何人也不相干，亲友也罢，仇敌也罢，国王强盗也罢，谁也无法干扰他的修行。超离贪欲的自在修行者，他的山居修行之乐是一般凡夫难以想象的，这种安乐甚至连帝释天王也享受不到！修行人身心自在地闲居山林，知足少欲，恒时审观自心，享受着佛法甘露的妙味，这种福报帝释天也比不上。佛陀在《佛遗教经》中说过："行少欲者，心则坦然，无有忧畏……知足之法，即是富乐，安隐之处。知足之人，虽卧地上，犹为安乐。"知足少欲的修行人，自心坦荡无羁，没有任何欲望烦恼痛苦，这是超越世间的安乐境界，天人、王侯能比拟吗？龙树菩萨在《亲友书》中也说过"佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，是故应当常知足，知足无财真富翁"——在众生所追求的财宝中，少欲是有价值的财宝，本师释迦佛在多处经论中强调过这一点。知足少欲的财宝，即使是三界一切金银珠宝，也是无法相比的，因为能知足少欲者，时时都在安乐之中，而没有这种财宝者，即使拥有三千世界，也会如同乞丐一样，心中恒时有贫穷苦恼！

修行人安居山林，断舍贪著，自在地修持甘露妙法，他的一举一动皆是善法，佛在《月灯经》中说过："山中空闲殊胜处，一切威仪皆成善。"以此，他不仅能在

今生享受出世者的清闲安乐，而他在后世得到的解脱安乐，更是三界之中任何王侯天神无法企及的。宋仁宗皇帝的《赞僧赋》中说："夫世间最贵者，莫如舍俗出家。若得为僧，便受人天供养，作如来之弟子，为先圣之宗亲。出入于金门之下，行藏于宝殿之中。百鹿衔花，青猿献果，春听莺啼鸟语，妙乐天机；夏闻蝉噪高林，岂知炎热；秋睹清风明月，星灿光耀；冬观雪领山川，蒲团暖坐，任他波涛浪起，振锡杖以腾空，假饶十大魔军，闻名而归正道。板响云堂赴供，钟鸣上殿讽经，般般如意，种种现成，生成为人天之师，末后定归于圣果矣。"仁宗皇帝也算是智者吧，身居皇室居然也能知晓出家修行的妙乐天机，但这是无缘之人不可求得的福乐。但愿天下众生，皆能有缘享此妙乐！





菩提塔